



Dimanche 20 septembre 2009

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 7,47 €*

SALADE ET TOMATES - POMMES DE TERRE AU JAMBON - FRUITS

LISTE DES COURSES

- 1 sachet de mélange de jeunes pousses - 125g NOTRE JARDIN
- 1 barquette de tomates cerise bio - 250g BIO VILLAGE
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 2 c à soupe de vinaigre au jus de citron 6° - 75cl RUSTICA
- 800g de pommes de terre vapeur - 2,5kg NOTRE JARDIN
- 120g d'emmental 29% MG - 250g LES CROISÉS
- 6 tranches de jambon supérieur découenné dégraissé 6 tranches - 270g TRADILEGE
- 5g de ciboulette finement coupée surgelée - 50g RUSTICA
- 2 c à soupe de crème fraîche 30% MG - 50cl DÉLISSE
- 400g de cocktail de fruits au sirop - 500g FRUISTAR

* Prix généralement constatés en magasins le 02/08/09

SALADE VERTE ET TOMATES

Coupez les tomates cerise en deux. Dans un saladier, mélangez les jeunes pousses et les tomates. Assaisonnez d'huile d'olive et de vinaigre au jus de citron. Salez, poivrez.

POMMES DE TERRE GRATINEES AU JAMBON ET AU FROMAGE

Préchauffez votre four à 220°C (thermostat 7)

Faites cuire les pommes de terre au cuit-vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-les, puis coupez-les en deux.

Préparez 4 papillotes en papier aluminium, placez-les sur une plaque allant au four. Disposez les pommes de terres dedans.

Mixez le jambon. Dans un saladier, mélangez la crème fraîche, le jambon, l'emmental râpée et la ciboulette. Salez, poivrez.

Déposez cette farce sur chaque pomme de terre, fermez les papillotes.

Enfournez pour 5 minutes. Servez aussitôt.

COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP