



Mercredi 21 octobre 2009

**DINER POUR 4 PERSONNES À 5,91 €*
CONCOMBRE - PETIT SALE AUX LENTILLES - ANANAS CANNELLE**

LISTE DES COURSES

- 1 concombre bio - BIO VILLAGE
- 100g de fromage frais 20% MG "Délidoux" - 1kg DÉLISSE
- 2 c à café de moutarde - bocal atlas 440g RUSTICA
- 1 boîte de petit salé aux lentilles - 840g CÔTÉ TABLE
- 1 boîte d'ananas tranches entières jus naturel - 340g FRUISTAR
- 1 pincée de cannelle moulue - flacon 40g RUSTICA

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

CONCOMBRE AU FROMAGE BLANC

Coupez le concombre en fines lamelles, disposez-les dans un saladier. Dans un bol, mélangez le fromage blanc et la moutarde. Versez cette sauce sur les tranches de concombre, bien mélanger, c'est prêt !

PETIT SALE AUX LENTILLES

Préparez le petit salé aux lentilles selon les indications apposées sur l'emballage

TRANCHES D'ANANAS A LA CANNELLE

Dans 4 assiettes, disposez les tranches d'ananas, parsemez de cannelle, régalez-vous !