



Lundi 21 septembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 5,73 €*
ROQUETTE - GRATIN DAUPHINOIS JAMBON - BANANES**

LISTE DES COURSES

- 1 sachet de roquette - 125g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 30g de parmigiano reggiano 32% MG - sachet 60g TABLES DU MONDE
- 20g de noisettes décortiquées - 2 barquettes 125g COULEURS VIVES
- 1 barquette de gratin dauphinois au jambon - 500g CÔTÉ TABLE
- 1 sachet de bananes bio Max Havelaar - ENTR'AIDE
- 8 carrés de chocolat noir dessert pâtissier 52% cacao - 2 x 200g TABLETTE D'OR
- 10g de matière grasse à tartiner et à cuire riche en oméga 3 55% MG - barquette 500g NADYA

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

SALADE DE ROQUETTE AU PARMIGIANO ET AUX NOISETTES

Dans un saladier, mélangez la roquette et les noisettes. Parsemez de basilic et de parmigiano, puis assaisonnez d'un filet d'huile d'olive.

GRATIN DAUPHINOIS AU JAMBON

BANANES AU CHOCOLAT

Faites fondre la margarine dans une poêle. Ajoutez les bananes coupées en rondelles, laissez dorer pendant 5 minutes.

Disposez les bananes dans des coupelles individuelles. Ajoutez dessus un peu de chocolat que vous aurez fait fondre au micro-ondes avec une cuillère à soupe d'eau. Régalez-vous !