



Samedi 24 octobre 2009

**DINER POUR 4 PERSONNES À 7,90 €*
ŒUFS ET PETITS POIS CAROTTES - CHARLOTTE AUX FRUITS ROUGES**

LISTE DES COURSES

- 6 œufs frais calibre gros - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 1 bocal de petits pois extra fins carottes - bocal 420g NOTRE JARDIN
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 200g de demi-baguettes pré-cuites - 300g ÉPI D'OR
- 4 pots de charlottes de fruits rouges 2 x 85g - 170g DÉLISSE

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

ŒUFS AU PLAT ET PETITS POIS CAROTTES

Faites chauffer une poêle, ajoutez un filet d'huile d'olive. Faites cuire quelques minutes les petits pois et les carottes. Réservez. Dans la même poêle, faites cuire les œufs au plat, le jaune doit être coulant.

Servez 2 œufs au plat par personne avec une part de petits pois carottes. Salez et poivrez légèrement.

Dégustez avec le pain, il constituera le féculent de votre repas !

PAIN BAGUETTE

CHARLOTTE AUX FRUITS ROUGES