



Samedi 26 septembre 2009

**DEJEUNER ENTRE AMIS POUR 4 À 8,30 €\***

**SALADE COMPOSEE - HAMBURGERS - SALADE DE FRUITS**

#### LISTE DES COURSES

- 4 pains spécial hamburger - 6 pains 330g ÉPI D'OR
- 4 steaks hachés super tendres 15% MG - 1kg CHANTEGRIL
- 1 tomate et demi ronde bio - 500g BIO VILLAGE
- 250g de laitue - 320g NOTRE JARDIN
- 4 tranchettes de maasdam 8 tranchettes 45% MG - 20g LES CROISÉS
- 2 c à soupe de moutarde bocal atlas - 440g RUSTICA
- 2 c à soupe de letchup nature souple - 1kg RUSTICA
- 1 quart de concombre bio - BIO VILLAGE
- 2 c à soupe de jus de citron - 2 x 125ml RUSTICA
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 100g de poires williams demi-fruits au sirop 4/4 - 455g FRUISTAR
- 1 banane bio Max Havelaar ENTR'AIDE
- 100g d'abricots au sirop - 480g FRUISTAR
- 1 pomme bicolore bio - 4 pommes BIO VILLAGE
- 1 kiwi bio - 6 kiwis BIO VILLAGE
- 30g de raisins secs - 250g TABLIER BLANC
- 100ml de jus d'orange - brique 1l JAFADEN

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

#### **SALADE COMPOSEE**

Épluchez le concombre à l'aide d'un économe, puis coupez-le en petits dés.

Coupez une tomate en morceaux de taille moyenne.

Dans un saladier, mélangez la laitue, les dés de concombre, les tomates en morceaux. Assaisonnez d'huile d'olive et de jus de citron. Bien mélanger. Servez avec les hamburgers.

#### **HAMBURGERS MAISON**

Faites cuire les steaks hachés dans une poêle antiadhésive.

Coupez une demi tomate en fines rondelles.

Tartinez les tranches de pains de ketchup ou de moutarde à votre convenance.

Déposez les steaks sur le pain, ajoutez une tranche de maasdam sur chaque steak, puis ajoutez un peu de salade et des rondelles de tomates.

Recouvrez de l'autre tranche de pain.

#### **SALADE DE FRUITS**

Épluchez, puis coupez la banane en rondelles. Coupez en morceaux les abricots et les poires. Épluchez le kiwi et la pomme, détaillez en petits dés.



Dans un saladier, mélangez les rondelles de banane, les morceaux d'abricots et de poires, et les dés de pomme et de kiwi. Ajoutez un petit verre de jus d'orange et quelques raisins secs. Bien mélanger, puis placez la salade au réfrigérateur. Voici une salade de fruits colorée et vitaminée qui vous aidera à faire consommer des fruits à toute la famille !