



Lundi 28 septembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,05 €*
CAROTTES RAPEES - SPAGHETTI BOLOGNAISE - COMPOTE**

LISTE DES COURSES

- 1 bouteille de velouté de potiron potimarron - 1l BIO VILLAGE
- 400g de salade de carottes râpées - 500g PAUSE FRAÎCHEUR
- 240g de spaghetti - 1kg TURINI
- 4 steaks hachés à l'oignon 15% MG - 10 steaks 1kg CHANTEGRIL
- 1 boîte de tomates pelées - 476g NOTRE JARDIN
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 150g d'oignon finement haché surgelé - 100g RUSTICA
- 100g de carottes bio - 1kg BIO VILLAGE
- 5g d'ail semoule - flacon 65g RUSTICA
- Quelques feuilles de basilic - pot 500g NOTRE JARDIN
- 75g de grana padano râpé 32% MG - 100g LES CROISÉS
- 4 dessert de fruits pomme rhubarbe - 400g DOUCEUR DU VERGER

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

SALADE DE CAROTTES RAPEES

SPAGHETTI A LA SAUCE BOLOGNAISE MAISON

Hachez grossièrement les steaks hachés à l'aide d'un grand couteau de cuisine.

Épluchez les carottes, puis coupez-les en très petits dés.

Dans une grande poêle, versez un filet d'huile d'olive. Ajoutez les oignons émincés et faites-les suer pendant 2 minutes. Ajoutez ensuite les carottes, laissez cuire quelques minutes. Réservez.

Dans la même poêle, placez la viande hachée, et laissez cuire pendant quelques minutes à feu moyen. Ajoutez les tomates pelées coupées en petits dés, et les oignons et les carottes que vous aviez réservés. Salez, poivrez et parsemez d'ail. Bien mélanger et laissez mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.

Faites cuire les tagliatelles dans un grand volume d'eau salée. Egouttez-les, puis disposez-les dans 4 assiettes creuses. Ajoutez la sauce bolognaise, puis parsemez de basilic et de grana padano.

DESSERT DE FRUITS POMME RHUBARBE