



Dimanche 8 novembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,14 €\***

**VOLAILLE PETITS POIS CAROTTES - CAMEMBERT - MOUSSE CITRON**

#### LISTE DES COURSES

- 400g de filets de poulet blanc certifié x 3 - 1kg VOLANDRY
- 1 boîte de petits pois extra fins carottes - 530g NOTRE JARDIN
- 15g de matière grasse à tartiner et à cuire riche en oméga 3 55% MG - barquette 500g NADYA
- 4 petits pains pré-cuits nature x 8 - 520g ÉPI D'OR
- 120g de camembert 45% MG - 250g LES CROISÉS
- 4 mousses au bifidus saveur citron 4 x 90g - 360g DÉLISSE

\* Prix généralement constatés en magasins le 02/10/09

#### **SAUTE DE VOLAILLE AUX PETITS POIS CAROTTES**

Faites fondre la margarine dans une grande poêle. Coupez en morceaux les filets de poulet, puis mettez-les dans la poêle. Laissez saisir pendant 2 minutes à feu vif, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 8 minutes environ.

Pendant ce temps, faites chauffer dans une petite casserole les petits pois et les carottes.

Dans des assiettes, disposez une part de sauté de volaille accompagné d'une part de petits pois carottes. Dégustez chaud, avec du pain.

#### **PAIN**

#### **CAMEMBERT**

#### **MOUSSE AU CITRON**