



Lundi 26 octobre 2009

**DINER POUR 4 PERSONNES À 5,62 €*
VELOUTE DE CAROTTES - LASAGNES BOLOGNAISE - YAOURT**

LISTE DES COURSES

- 1 brique de velouté carottes - brique 1l RÉGAL SOUPE
- 1 barquette de lasagnes à la Bolognaise - 1kg CÔTÉ TABLE
- 4 yaourts nature - 125g x 4 DÉLISSE
- 600g de bananes bio Max Havelaar - 1kg ENTR'AIDE

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

VELOUTE DE CAROTTE

Faites chauffer le velouté de carottes dans une casserole. Répartissez-la ensuite dans 4 bols.

En automne, pensez à consommer de la soupe de légumes, elle vous apportera des vitamines, des minéraux et de l'eau !

LASAGNES A LA BOLOGNAISE

Préparez les lasagnes à la bolognaise selon les indications apposées sur l'emballage.

YAOURT NATURE ET RONDELLES DE BANANE

Épluchez, puis coupez les bananes en rondelles.

Placez un yaourt par personnes dans de jolies coupelles. Recouvrez de rondelles de bananes, servez aussitôt !