



Mardi 27 octobre 2009

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,59 €*

CAROTTES RAPEES - GRATIN DE VOLAILLE ET CHAMPIGNONS - COMPOTE

LISTE DES COURSES

- 400g de salade de carottes râpées - 500g PAUSE FRAÎCHEUR
- 400g de filets de poulet blanc certifié x 3 - 1kg VOLANDRY
- 450g de champignons émincés - 1kg NOTRE JARDIN
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 80g d'emmental râpé 29% MG - sachet zip 200g LES CROISÉS
- 25g de farine de blé - 1kg TABLIER BLANC
- 25g de beurre extra fin doux - plaquette 250g LES CROISÉS
- 500ml de lait uht écrémé - bouteille 1l DÉLISSE
- 1 pincée de muscade moulue - flacon 40g RUSTICA
- 4 petits pains pré-cuits nature x 8 - 520g ÉPI D'OR
- 4 compotes pomme fraise - 4 x 100g DOUCEUR DU VERGER

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

CAROTTES RAPEES

GRATIN DE VOLAILLE, SAUCE BECHAMEL ET CHAMPIGNONS

Préchauffez votre four à 220°C (thermostat 7).

Faites décongeler les champignons en les plaçant dans une assiette au réfrigérateur. Coupez les filets de poulet en gros morceaux. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les morceaux de poulet et faites les cuire pendant 10 minutes.

Dans un grand saladier, faites fondre le beurre au micro-ondes pendant 1 minute.

Ajoutez la farine, remuez bien. Faites bouillir le lait dans une casserole.

Versez le lait sur le mélange farine et beurre, fouettez énergiquement. Salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade moulue. Remettez au micro-ondes pendant 1 minute.

Sortez le saladier, fouettez, votre béchamel est prête ! N'hésitez pas à réaliser des préparations comme une sauce béchamel au micro-ondes, c'est rapide, plus simple et tout aussi bon !

Dans un plat à gratin, placez les morceaux de poulet, ajoutez les champignons.

Versez la sauce béchamel, parsemez d'emmental râpé. Poivrez, puis enfournez pour 20 minutes.

Vous pouvez consommer ce plat avec le pain, il constituera le féculent de votre repas.

PAIN

COMPOTE POMME FRAISE