



Mercredi 28 octobre 2009

**DINER POUR 4 PERSONNES À 8,57 €\***

**LAITUE AU JAMBON - PUREE DE POMMES DE TERRES - YAOURT - KIWIS**

#### LISTE DES COURSES

- 200g de laitue - 320g NOTRE JARDIN
- 4 tranches de jambon à griller - 2 tranches 160g TRADILEGE
- 4 c à soupe de vinaigrette olive citron - 50cl RUSTICA
- 800g de pommes de terre vapeur - 2,5kg NOTRE JARDIN
- 50ml de lait uht écrémé - bouteille 1l DÉLISSE
- 15g de beurre extra fin doux - plaquette 250g LES CROISÉS
- 4 yaourts brassés à la pulpe de fruits - 125g x 16 DÉLISSE
- 4 kiwis bio - 6 kiwis BIO VILLAGE

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

#### **SALADE DE LAITUE AUX LAMELLES DE JAMBON GRILLE**

Émincez les deux tranches de jambon, puis faites-les griller pendant 5 minutes dans une poêle bien chaude.

Dans un saladier, mélangez la laitue et les lamelles de jambon. Assaisonnez de vinaigrette à l'huile d'olive et au citron, salez et poivrez légèrement, c'est prêt !

#### **PUREE DE POMMES DE TERRES**

Épluchez les pommes de terre, puis faites-les cuire à la cocotte-minute. Quand elles sont cuites, puis écrasez-les à la fourchette dans un saladier. Ajoutez un peu de lait et de beurre, mélangez bien. Salez et poivrez, et dégustez avec la salade.

#### **BRASSE A LA PULPE DE FRUITS**

#### **KIWIS**