



Jeudi 29 octobre 2009

**DINER POUR 4 PERSONNES À 8,58 €\***

**TARTE POIVRON ET BROCOLIS, SALADE - PANA COTTA ET FRUITS**

#### LISTE DES COURSES

- 1 pâte feuilletée à dérouler - 230g TABLIER BLANC
- 350g de brocolis fleurettes - 1kg NOTRE JARDIN
- 1 poivron bio - 2 poivrons bicolores 2kg BIO VILLAGE
- 2 barquettes d'émincés de lardons naturels - 2 x 100g TRADILEGE
- 4 œufs frais calibre gros - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 100ml de crème légère 15% MG - 50cl DÉLISSE
- 5g de basilic - flacon 15g RUSTICA
- 150g de frisée - 400g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de vinaigrette nature - 1l RUSTICA
- 4 pots de panna cotta sur fruits rouges - 2 x 100g DÉLISSE

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

#### **TARTE POIVRON ET BROCOLIS, SALADE VERTE**

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6).

Disposez la pâte feuilletée dans un plat à tarte. Foncez bien la pâte, puis piquez-la avec une fourchette.

Coupez le poivron en fines lamelles.

Dans une grande casserole, faites revenir pendant 5 minutes les lardons. Ajoutez les lamelles de poivron, puis les brocolis. Laissez cuire pendant 10 minutes à feu moyen.

Pendant ce temps, battez les œufs dans un saladier. Ajoutez la crème. Salez et poivrez, bien mélanger.

Disposez les légumes sur la pâte feuilletée, puis ajoutez dessus les œufs battus avec la crème. Parsemez de basilic, puis enfournez pour 30 à 40 minutes.

Servez une part de tarte par personne, accompagnée de la salade frisée assaisonnée avec la vinaigrette nature.

#### **PANA COTTA SUR FRUITS ROUGES**