



Vendredi 30 octobre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,29 €\***

**LAITUE AUX NOIX - POELEE PAYSANNE - SALADE FRUITS FRAIS**

#### LISTE DES COURSES

- 1 sachet de laitue - 320g NOTRE JARDIN
- 40g de cerneaux de noix - 2 barquettes 125g COULEURS VIVES
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 1 sac de poêlée paysanne - 900g CÔTÉ TABLE
- 120g d'émmental 29% MG - 500g LES CROISÉS
- 1 kiwi bio - 6 kiwis BIO VILLAGE
- 1 pomme bio - 4 pommes bicolores BIO VILLAGE
- 2 bananes Max Havelaar - 1kg ENTR'AIDE
- 1 orange bio - 4 oranges BIO VILLAGE
- 1 verre de jus d'orange - brique 1l JAFADEN

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

#### **SALADE VERTE AUX NOIX**

Dans un saladier, mélangez la laitue et les noix. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez légèrement. Bien mélanger.

#### **POELEE PAYSANNE**

Faites chauffer une grande poêle antiadhésive, ajoutez la poêlée paysanne et faites cuire selon le temps indiqué sur l'emballage.

#### **EMMENTAL**

#### **SALADE DE FRUITS FRAIS**

Pelez la pomme, le kiwi, les deux bananes et l'orange. Puis, coupez en rondelles le kiwi et les bananes. Coupez la pomme en petits dés, et l'orange en quartiers. Dans un saladier, mélangez tous les fruits. Ajoutez un verre de jus d'orange, mélangez, c'est prêt ! Il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre dans cette recette, les fruits contiennent naturellement des sucres. Vous verrez qu'en automne, il est tout à fait possible de réaliser de délicieuses salades de fruits de saison.