



Mardi 1^{er} décembre 2009

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,51 €*

SALADE FRISEE - TOMATES FARCIES ET BLE - YAOURT - BANANES

LISTE DES COURSES

- 1/2 sachet de frisée - 400g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de vinaigrette fines herbes - 50cl RUSTICA
- 800g de tomates en grappe - barquette 1kg NOTRE JARDIN
- 3 steaks hachés super tendre 15% MG 100g x 10 - 1kg CHANTEGRIL
- 1 tranche de pain de mie anglais - 800g ÉPI D'OR
- 2 c à soupe de lait uht 1/2 écrémé - bouteille 1l DÉLISSE
- 30g d'oignon finement haché surgelé - 100g RUSTICA
- 1 œuf frais calibre gros - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 1 pincée de mélange herbes surgelées persil/ail - 100g RUSTICA
- 240g de blé pré-cuit cuisson rapide - 500g COMPTOIR DU GRAIN
- 4 yaourts à la Grecque - 150g x 4 DÉLISSE
- 4 bananes bio Max Havelaar - ENTR'AIDE

* Prix généralement constatés en magasins le 02/11/09

SALADE FRISEE

Assaisonnez dans un saladier la salade frisée avec 4 cuillères à soupe de vinaigrette aux fines herbes.

TOMATES FARCIES ET BLE

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 7).

Faites cuire le blé dans de l'eau bouillante salée. Une fois cuit, égouttez-le et placez-le dans un saladier.

Coupez le chapeau des tomates. Sans abîmer les chairs, retirez les graines, salez et retournez les tomates, partie coupée en bas sur une grille.

Hachez grossièrement les steaks hachés à l'aide d'un grand couteau de cuisine.

Dans une poêle, faites chauffer les oignons dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez le mélange persil et ail. Réservez.

Faites tremper le pain de mie dans une assiette creuse avec le lait.

Mélangez dans un saladier la viande, le pain de mie trempé, les oignons, le persil et l'ail. Liez avec l'œuf entier. Salez et poivrez. Pour être sûr que le mélange soit bien homogène, vous pouvez malaxer avec vos mains.

Placez les tomates dans un plat allant au four.

Remplissez avec le hachis et remettez sur chaque tomate un chapeau. Faites cuire au four pendant 40 minutes.

Servez les tomates accompagnées d'une portion de blé.

YAOURT A LA GRECQUE

BANANES