



Samedi 5 décembre 2009

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 6,03 €*

SOUPE CAROTTES - CROQUE MONSIEUR - FROMAGE BLANC

LISTE DES COURSES

- 600g de carotte bio - 1kg BIO VILLAGE
- 400g de pois chiches - 530g NOTRE JARDIN
- 100g de tomates pelées - 476g NOTRE JARDIN
- 20g d'oignon finement haché surgelé - 100g RUSTICA
- 1 pincée d'ail semoule - flacon 65g RUSTICA
- 1 pincée de curry - flacon 45g RUSTICA
- 1 tablette de bouillon à cuisiner déshydraté - 12 tablettes de 10g 120g RUSTICA
- quelques feuilles de coriandre - pot 500g NOTRE JARDIN
- 1 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 4 croques monsieur - 2 x 100g COTE SNACK
- 400g de fromage frais citron "Delidoux" - 500g DÉLISSE

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

SOUPE DE CAROTTES AU POIS CHICHES

Lavez et épluchez les carottes, puis coupez-les en gros morceaux.

Rincez les pois chiches sous l'eau froide et égouttez-les.

Faites revenir les carottes, les tomates pelées coupées en deux, les oignons dans une cocotte-minute avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les pois chiches, l'ail, le curry et 1 tablette de bouillon à cuisiner. Versez ensuite 1 litre d'eau puis, fermez la cocotte minute et laissez cuire pendant 25 minutes environ.

Mixez la soupe hors du feu pendant au moins 5 minutes, servez-la dans des bols avec de la coriandre ciselée.

CROQUE MONSIEUR

FROMAGE BLANC AU CITRON