



Lundi 9 novembre 2009

**DEJEUNER EXPRESS POUR 4 À 8,25 €\***

**ROULES DE MACEDOINE AU JAMBON - TOMATES FARCIES THON - KIWIS**

#### LISTE DES COURSES

- 4 tranches jambon supérieur découenné dégraissé 6 tranches - 270g TRADILEGE
- 150g de macédoine de légumes - 265g NOTRE JARDIN
- 40g de mayonnaise tournesol - pot 237g RUSTICA
- 400g de tomate ronde bio - 500g BIO VILLAGE
- 150g de thon entier albacore au naturel 1/2 - 280g PÊCHE OCÉAN
- 100g de fromage frais 20% MG "Délidoux" - 1kg DÉLISSE
- 5g de ciboulette finement coupée surgelée - 50g RUSTICA
- 4 petits pains préculs nature x 8 - 520g ÉPI D'OR
- 400ml de yaourt à boire saveur vanille - 750ml DÉLISSE
- 4 kiwis bio - 6 kiwis BIO VILLAGE

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

#### **ROULES DE MACEDOINE AU JAMBON**

Mélangez la macédoine de légumes avec la mayonnaise.

Répartissez le mélange macédoine et mayonnaise sur les tranches de jambon, puis roulez chaque tranche de jambon.

#### **TOMATES FARCIES AU THON**

Égouttez le thon, puis mélangez-le avec le fromage blanc. Salez et poivrez ; ajoutez la ciboulette. Bien mélanger.

Coupez le chapeau des tomates, puis creusez l'intérieur. Salez l'intérieur des tomates et retournez-les sur un papier absorbant pour qu'elles dégorgent.

Garnissez chaque tomate avec la farce au thon. Remplacez le chapeau des tomates.

Servez frais, accompagné des roulés de macédoine au jambon et du pain.

#### **PAIN**

#### **YAOURT A BOIRE VANILLE**

#### **KIWIS**