



Vendredi 13 novembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 7,77 €\***

**ESCALOPE DE DINDE, PUREE LEGUMES - YAOURT ET FRUITS ROUGES**

#### LISTE DES COURSES

- 400g d'escalopes de dinde certifiée x 3 - 1kg VOLANDRY
- 10 biscottes complètes x 34 - 300g BIO VILLAGE
- 100g de farine de blé - 1kg TABLIER BLANC
- 2 œufs frais calibre gros- 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 15g de matière grasse à tartiner et à cuire riche en oméga 3 55% MG - barquette 500g NADYA
- 300g de brocolis fleurettes - 1kg NOTRE JARDIN
- 300g de choux fleurs fleurettes - 1kg NOTRE JARDIN
- 15cl de lait uht 1/2 écrémé - bouteille 1l x 6 DÉLISSE
- 4 yaourts et crème nature brassés - 125g x 8 DÉLISSE
- 100g de fruits rouges surgelés - 450g FRUISTAR

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

#### **ESCALOPE DE DINDE PANEE MAISON, PUREE BROCOLIS ET CHOU-FLEUR**

Faites cuire les brocolis et les choux-fleurs à la cocotte-minute. Une fois cuits, égouttez-les, puis placez-les dans un saladier et mixez-les avec le lait. Salez et poivrez. Ajoutez un peu de margarine. Mélangez.

Préparez de la chapelure en émiettant finement des biscottes, puis placez-la dans une assiette. Battez les œufs, puis disposez-les dans une assiette creuse. Enfin, placez la farine dans une autre assiette.

Salez et poivrez les escalopes ; passez-les d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus et la chapelure.

Faites revenir à la poêle pendant 5 minutes environ.

Servez les escalopes de dinde panées accompagnées de la purée de légumes.

#### **YAOURT BRASSE NATURE, FRUITS ROUGES SURGELES**

Laissez décongeler les fruits rouges en les plaçant au réfrigérateur.

Versez les yaourts dans des petites coupelles. Disposez par-dessus les fruits rouges. Servez aussitôt.