



Mercredi 18 novembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,36 €*
OMELETTE AU SAUMON FUME - HARICOTS VERTS - YAOURTS**

LISTE DES COURSES

- 6 œufs frais calibre gros - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 2 barquettes de lardons de saumon fumé - 90g RONDE DES MERS
- 1 pincée de muscade moulue - flacon 40g RUSTICA
- 600g de haricots verts extra fins - 1kg NOTRE JARDIN
- 15g d'échalote finement hachée surgelée - 100g RUSTICA
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 4 petits pains pré-cuits nature x 8 - 520g ÉPI D'OR
- 4 yaourts aux fruits - 125g x 16 pots DÉLISSE

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

OMELETTE AUX LARDONS DE SAUMON FUME

Dans un saladier, battez les œufs. Ajoutez les lardons de saumon fumé. Salez et poivrez ; ajoutez une pincée de muscade moulue.

Faites cuire l'omelette dans une poêle antiadhésive, cela vous évitera d'utiliser de la matière grasse.

SALADE DE HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE

Faites cuire les haricots verts à la cocotte-minute. Ils doivent être bien croquants.

Dans un saladier, assaisonnez les haricots verts avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez un peu d'échalote hachée finement. Salez et poivrez.

Dégustez avec l'omelette aux lardons de saumon fumé et du pain.

PAIN

YAOURTS AUX FRUITS