



Vendredi 20 novembre 2009

**DEJEUNER RAPIDE A LA MAISON POUR 4 À 8,14 €*
FILETS DE MAQUEREAU ET RATATOUILLE - PAIN - YAOURT**

LISTE DES COURSES

- 2 boîtes de filets de maquereaux vin blanc 9 aromates - 85g x 2 PÊCHE OCÉAN
- 800g de ratatouille à la provençale - bocal 650g BIO VILLAGE
- 4 petits pains pré-cuits naturels x 8 - 520g ÉPI D'OR
- 4 yaourts aromatisés citron - pot pet 125g DÉLISSE

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

FILETS DE MAQUEREAU AU VIN BLANC ET RATATOUILLE PROVENÇALE

Faites chauffer la ratatouille provençale dans une casserole ou au micro-onde. Disposez dans quatre assiettes, un filet de maquereau par personne et une part de ratatouille. Dégustez ce plat avec un morceau de pain qui sera le féculent de votre repas.

PAIN

YAOURT AU CITRON