



Samedi 28 novembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,16 €\*  
FILET DE POULET RATATOUILLE GNOCCHI - FROMAGE BLANC**

**LISTE DES COURSES**

- 1 sachet de roquette - 125g NOTRE JARDIN
- 1 noisette de beurre extra fin doux - plaquette 250g LES CROISÉS
- 100g de poires williams demi-fruits au sirop 4/4 - 455g FRUISTAR
- 30g d'amandes effilées barquette x 2 - 125g COULEURS VIVES
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 400g de filets de poulet blanc certifié - 3 filets 1kg VOLANDRY
- 400g de ratatouille provençale - 750g NOTRE JARDIN
- 375g de gnocchi - 375g TURINI
- 400g de fromage frais 20% MG "Délidoux" - 1kg DÉLISSE

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

**SALADE DE ROQUETTE AUX POIRES ET AUX AMANDES EFFILEES**

Egouttez les poires, puis coupez-les en morceaux de taille moyenne. Faites-les dorer à la poêle avec une noisette de beurre pendant quelques minutes. Dans un saladier, mélangez la roquette, les morceaux de poires et une poignée d'amandes effilées. Salez et poivrez légèrement. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive. Bien mélanger. Servez dans de jolies coupelles.

**FILET DE POULET A LA RATATOUILLE ET AUX GNOCCHI**

Préparez les gnocchis selon les indications présentes sur l'emballage. Détaillez les filets de poulet en lamelles de taille moyenne. Faites chauffer une poêle antiadhésive, puis cuisez le poulet émincé. Faites chauffer la ratatouille dans une petite casserole. Servez une part de poulet accompagné d'une part de ratatouille et de gnocchi.

**FROMAGE BLANC**