



Samedi 12 décembre 2009

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,51 €*

SALADE AU THON - TARTE TOMATES EPINARDS - COMPOTE

LISTE DES COURSES

- 1 boîte de thon entier albacore au naturel 1/2 - 280g PÊCHE OCÉAN
- 1/2 sachet de laitue iceberg - 450g NOTRE JARDIN
- 3 c à soupe de jus de citron - 2 x 125ml RUSTICA
- quelques brins de ciboulette - pot 500g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 50cl RUSTICA
- 1 pâte feuilletée à dérouler - 230g TABLIER BLANC
- 1 boîte de tomates pelées - 238g NOTRE JARDIN
- 1 sachet de jeunes pousses d'épinard - 150g NOTRE JARDIN
- 3 œufs frais calibre gros - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 200ml de lait uht 1/2 écrémé - bouteille 1l DÉLISSE
- 80g de comté A.O.C. 45% MG - bloc 300/400g LES CROISÉS
- 1 pincée de muscade moulue - flacon 40g RUSTICA
- 4 desserts de fruits pomme/fraise - 100g x 4 DOUCEUR DU VERGER

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

SALADE AU THON

Émiettez le thon à l'aide d'une fourchette. Dans un saladier, mélangez la laitue avec les miettes de thon. Assaisonnez d'un peu de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Parsemez de ciboulette ciselée. Salez et poivrez légèrement. Bien mélanger.

TARTE AUX TOMATES EPINARDS ET COMTE

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).

Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Piquez-la avec une fourchette.

Coupez les tomates pelées et le comté en petits morceaux. Ciselez les pousses d'épinards.

Mélangez dans un saladier les œufs avec le lait et une pincée de muscade. Salez et poivrez. Ajoutez ensuite les dés de tomates et de fromage et les épinards ciselés.

Répartissez la garniture sur la tarte, puis faites cuire au four pendant 35 minutes.

COMPOTE POMME FRAISE