



Mercredi 16 décembre 2009

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,65 €*

CŒURS DE PALMIERS - PETITS FARCIS MEDITERANEENNE - YAOURT

LISTE DES COURSES

- 150g de cœurs de palmiers - 220g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de vinaigrette nature - 1l RUSTICA
- 20g de raisins secs - 250g TABLIER BLANC
- 400g de petits farcis à la méditerranéenne (courgettes, tomates, aubergines, oignons) - 300g CÔTÉ TABLE
- 4 petits pains précuits variés x 8 - 520g ÉPI D'OR
- 4 yaourts aromatisés double 0% saveurs coco litchi vanille citron - 12 x 125g DÉLISSE

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

SALADE DE CŒURS DE PALMIERS AUX RAISINS SECS

Coupez les cœurs de palmiers en rondelles de taille moyenne, puis mettez-les dans un saladier. Ajoutez quelques raisins secs. Assaisonnez de vinaigrette nature.

PETITS FARCIS MEDITERANEENNE

Faites cuire les petits farcis selon les indications présentes sur l'emballage. Servez accompagné d'un petit pain par personne, il constituera le féculent de votre dîner.

PAIN

YAOURT AROMATISE