



Jeudi 17 décembre 2009

**DINER POUR 4 PERSONNES À 5,74 €\***

**VELOUTE DE CAROTTES - OEUFS - TARTINES GOURMANDES - BANANES**

#### LISTE DES COURSES

- 1 brique de velouté carottes brique - 1l RÉGAL SOUPE
- 4 œufs frais calibre gros - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 3 c à soupe de mayonnaise allégée en matières grasses - 450ml RUSTICA
- 4 petits pains précuits variés x 8 - 520g ÉPI D'OR
- 2 tranches de jambon de Paris découenné dégraissé 6 tranches - 270g TRADILEGE
- 50g d'assortiment de tranchettes de fromage pour raclette 26% MG - 700g LES CROISÉS
- 8 tomates cerise bio - 250g BIO VILLAGE
- quelques brins de basilic - pot 500g NOTRE JARDIN
- 600g de bananes bio Max Havelaar - ENTR'AIDE

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

#### VELOUTE DE CAROTTES

##### OEUFS MIMOSA

Faites cuire les œufs 8 minutes à l'eau bouillante pour qu'ils soient durs. Attention à les plonger délicatement dans l'eau pour ne pas les casser ! Vous pouvez aussi ajouter une cuillère à soupe de vinaigre afin d'éviter que la coquille ne se fende. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur ; retirez le jaune. Mélangez le jaune à la mayonnaise ; ajustez l'assaisonnement avec un peu de sel et poivre. Garnissez les blancs d'œufs de cette préparation. Décorez éventuellement d'un peu de persil. Servez 2 demi-œufs par personne.

##### TARTINES GOURMANDES

Faites cuire les petits pains selon indications présentes sur l'emballage. Pendant ce temps, coupez les tomates cerise et les tranches de jambon en deux. Une fois cuits, coupez les petits pains en deux et placez-les sur une grille. Sur chaque moitié, disposez une demi tranche de jambon et quelques tomates cerises coupées en deux. Ajoutez enfin une tranche de fromage à raclette. Salez et poivrez légèrement, puis parsemez de basilic frais ciselé. Placez 10 à 15 min dans le four bien chaud, jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné. Servez aussitôt, deux moitiés par personne.

##### BANANES