



Vendredi 18 décembre 2009

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 6,13 €*

CELERI REMOULADE - GRATIN POIREAUX LARDONS - COMPOTE

LISTE DES COURSES

- 1 barquette de salade céleri rémoulade - 500g PAUSE FRAÎCHEUR
- 500g de poireaux rondelles - 1kg NOTRE JARDIN
- 2 barquettes d'émincés de lardons nature - 2 x 100g TRADILEGE
- 100g d'emmental râpé 29% MG - sachet zip 500g LES CROISÉS
- 1 pincée de muscade moulue - flacon 40g RUSTICA
- 20g d'oignon finement haché surgelé - 100g RUSTICA
- 4 petits pains précuits variés x 8 - 520g ÉPI D'OR
- 4 desserts de fruits pomme/poire sans sucre ajouté - 97g x 4 DOUCEUR DU VERGER

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

SALADE DE CELERI REMOULADE

GRATIN DE POIREAUX ET LARDONS

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

Faites fondre les lardons dans poêle antiadhésive, cela vous évitera de rajouter de la matière grasse. Une fois qu'ils sont cuits mettez-les dans une assiette recouverte de plusieurs couches de papier absorbant, cela permettra d'absorber la graisse.

Remettez ensuite les lardons dans la poêle. Ajoutez les oignons et les poireaux, et 5 cuillères à soupe d'eau. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de muscade. Laissez cuire pendant 15 minutes.

Versez la préparation dans un plat à gratin et saupoudrez d'emmental râpé.

Faites cuire au four pendant 10 minutes, l'emmental doit être bien fondu.

Servez accompagné d'un petit pain par personne, il constituera le féculent de votre dîner.

PAIN

COMPOTE POMME POIRE