

Petit déjeuner



Lait onctueux à la vanille

LA RECETTE

Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le sucre soit totalement fondu. Verser la préparation dans une casserole et porter à frémissement. Laisser mijoter dix minutes environ en mélangeant régulièrement. Servir chaud.

ASTUCES

Varier les épices et faites découvrir de nouvelles saveurs à nos petits gourmands : anis, zeste d'agrumes, cardamome



Pain perdu au miel et à l'orange

LA RECETTE

Fouetter les œufs, le miel, le zeste de l'orange et le lait. Y tremper les tranches de pain. Les cuire à la poêle dans le beurre et faire dorer chaque face. Peler l'orange à vif et couper en fines rondelles. Servir avec le pain perdu.

ASTUCES

Cette recette anti-gaspillage est idéale pour transformer du pain rassis, de la brioche ou un reste de gâteau un peu durci.



Œufs durs rigoles et bâtonnets de fromage

LA RECETTE

Plonger délicatement les œufs dans de l'eau bouillante. Cuire 9 minutes. Plonger les œufs dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Il ne reste qu'à les écaler les œufs. Décorer avec quelques rondelles de carotte, le persil, et l'olive découpée. Saler. C'est prêt !

ASTUCES

Pour un déjeuner ou un pique-nique express, servir l'œuf avec une mayonnaise légère et une salade composée.

Liste de courses pour 4 enfants



LAIT ONCTUEUX À LA VANILLE

Lait Mela 1/2 écrémé	
• 600ml .....	0,48€
Sucre de canne Galion	
• 1 cuillère à soupe .....	0,15€
Arôme vanille	
• 1 cuillère à café vanille .....	0,01€
Arôme cannelle	
• 1 pincée de cannelle .....	0,01€
Maïzena	
• 1 cuillère à soupe rase .....	0,25€

PAIN PERDU AU MIEL ET À L'ORANGE

Pain • 4 tranches épaisses .....	0,80€
Œufs Augrain • 4 .....	1,52€
Lait Mela • 40cl .....	0,30€
Miel de fleurs Carrefour (2,60€)	
• 4 cuillères à soupe .....	0,50€
Beurre doux extra fin Carrefour	
• 30g .....	0,33€
Orange import • 1 .....	0,50€
Quelques fruits frais du jardin	
• ou selon les goûts .....	1,00€

ŒUFS DURS RIGOLOS ET BÂTONNETS DE FROMAGE

Œufs Augrain	
• 4 œufs durs .....	1,52€
Bâtonnets d'emmental • (15g) .....	0,30€
Carotte Import • 1/2 carotte .....	0,15€
Olive Import • 1 olive noire .....	0,02€
Persil Import • 1 branche .....	0,05€
Sel • 1 pincée .....	0,01€

TOTAL 7,90€\*

SOIT 1,98€ par enfant

\*Voir mentions légales au dos du livret