

Souper léger



Velouté aux 8 légumes

ASTUCES Ajoutez des pâtes ou quelques croûtons selon vos envies.

Idée Repas Malins (2€)



Pommes de terre au jambon et petits légumes

ASTUCES Pour une version anti-gaspillage, vous pouvez remplacer les pommes de terre par des restes de légumes pays ou de pâtes.

LA RECETTE

Peler les pommes de terre et les cuire à l'eau ou à la vapeur. Couper les pommes de terre en rondelles. Dans un bol, mélanger la farine, le lait, la persillade et la sauce tomate. Saler et poivrer. Verser dans une casserole et ajouter la julienne de légumes surgelés. Porter à frémissement durant 5 minutes en mélangeant régulièrement. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Verser la préparation dans un plat à gratin. Ajouter les dés de jambon. Disposer les rondelles de pommes de terre par-dessus et disposer le fromage râpé. Enfourner 15 minutes à 180°C. C'est prêt !



Pommes rôties à la cannelle

LA RECETTE

Peler les pommes et les couper en deux. Les épéiner. Placer les demi-pommes sur du papier sulfurisé dans un plat allant au four. Disposer quelques morceaux de beurre sur la surface de la pomme. Mélanger la cannelle et le sucre de canne. Saupoudrer les pommes. Enfourner 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Servir tiède avec la crème chantilly.

Liste de courses pour 4 enfants



VELOUTÉ AUX 8 LÉGUMES
Velouté aux 8 légumes Carrefour
• 800ml 1,28€

POMMES DE TERRE AU JAMBON ET PETITS LÉGUMES
Pommes de terre
• 400g 0,77€
Dés de jambon Hamblokjes
• 200g de jambon en cubes 1,99€
Julienne de légumes surgelés
Carrefour • 300g 0,70€
Lait Mela • 20cl 0,15€
Chair de tomates **Carrefour**
• 200g sauce tomate de Provence 0,60€
Farine de blé Le Moulin
• 1 cuillère à soupe 0,11€
Emmental râpé Simpl
• 100g de fromage râpé 0,72€
Persillade Ducros
• 1 cuillère à café 0,01€
Sel et Poivre • 1 pincée 0,01€

POMME RÔTIE À LA CANNELLE
Pommes Royal gala **Carrefour**
• 2 pommes 0,48€
Beurre doux extra fin
• 20g 0,23€
Cannelle Ducros
• 1 cuillère à café 0,01€
Sucre Galion
• 1 cuillère à soupe 0,15€
Crème fouettée **Carrefour**
• 4 cuillères à soupe de
Chantilly 0,50€

TOTAL 7,71€*

SOIT 1,93€ par enfant

*Voir mentions légales au dos du livret