

Finger food

Idée Repas Malins à 2€



Légumes et carrés frais aux herbes

ASTUCES Varier les légumes selon vos goûts et la saison : papaye verte, giraumon

LA RECETTE

Laver les légumes. Peler la carotte et les concombres. Couper le concombre en deux. Le vider de ses pépins. Couper le concombre et la carotte en bâtonnets. Dans un bol, mélanger le fromage, l'huile et le persil. Servir frais.

Aiguillettes de poulet panées et frites de légumes pays



ASTUCES Valoriser les légumes pays que vous préférez : fruit à pain, igname, pommes de terre...

LA RECETTE

Rincer le poulet à l'eau. Couper en aiguillettes. Assaisonner avec le citron, le sel, le poivre, le paprika et les herbes de Provence. Laisser mariner à couvert au réfrigérateur une nuit. Préchauffer le four à 200°C. Laver les patates douces, les peler et les couper en frites. Puis, les rincer. Les cuire dans un volume d'eau salée bouillante durant 5 minutes. Égoutter et essuyer soigneusement avec du papier absorbant. Les disposer sur du papier cuisson. Faire dorer le pain rassis au four puis le mixer pour obtenir une chapelure. La mettre dans un bol. Fouetter l'œuf et mettre dans un autre bol. Mettre la farine dans un troisième bol. Tremper le poulet dans la farine puis dans l'œuf puis dans la chapelure. Déposer les aiguillettes de poulet panées à côté des frites de patates douces. Saler et poivrer l'ensemble. Arroser d'un peu d'huile. Enfourner à 180°C durant 25 minutes. Retourner le poulet et les frites en cours de cuisson. C'est prêt !



Brochettes de banane et chocolat

ASTUCES Pour encore plus de gourmandise, ajouter des amandes, de la noix de coco, ou du pralin et quelques biscuits écrasés. Vous trouverez l'inspiration dans vos placards à gourmandises !

LA RECETTE

Peler et couper les bananes en 4 tronçons. Les arroser de jus de citron. Faire fondre le chocolat et la crème au bain-marie ou quelques secondes au micro-ondes. Servir les bananes arrosées de chocolat fondu.

Liste de courses pour 4 enfants



LÉGUMES ET CARRÉS FRAIS AUX HERBES

Tomate cerise • 1/4 boîte	1,00€
Carotte vrac • 1 carotte	0,25€
Concombre • 1 concombre	0,45€
Carrés crémeux Carrefour	
• 4 carrés	0,86€
Huile d'olive 1er prix	
• 1 cuillère à soupe	0,05€
Persil Ducros • 1 pincée	0,01€

AIGUILLETTES DE POULET PANÉES ET FRITES DE LÉGUMES PAYS

Poulet import • 500g d'aiguillettes de poulet surgelé.....	2,31€
Pain rassis • 1/3 de baguette	0,35€
Œuf Augrain • 1 œuf	0,38€
Farine de blé 1er prix	
• 2 cuillères à soupe.....	0,02€
Herbes de Provence Ducros	0,02€
Paprika en poudre Ducros	0,02€
Dr Roots • 2 cuillères à soupe de jus de citron	0,03€
Patate douce • 1 patate	0,65€
4 Huiles Carrefour	
• 2 cuillères à soupe	0,01€
Sel et Poivre Ducros • 1 pincée	0,01€

BROCHETTES DE BANANE ET CHOCOLAT

Banane • 4 bananes	0,48€
Chocolat Carrefour • 1/2 tablette de chocolat au lait.....	0,50€
Crème liquide Carrefour 12% • 10cl	0,55€
Citron • Jus d'un demi citron	0,05€

TOTAL 8,00€*

SOIT 2,00€ par enfant

*Voir mentions légales au dos du livret