

idées Repas
Malins



BY

Prisca Morjon

POUR PLUS DE
POUVOIR D'ACHAT



Martinique

CUISINONS MALIN ! LES IDÉES REPAS

POUR PLUS DE POUVOIR D'ACHAT !

À cours d'idées repas ? Besoin de varier les menus tout en mangeant équilibré ?

Chez Carrefour Martinique, nous sommes conscients que faire rimer cuisine équilibrée, petit budget et créativité peut rapidement virer au casse-tête.

Pour vous, nous avons donc lancé, en collaboration avec Prisca Morjon, cheffe cuisinière autodidacte, les repas malins à 2€/personne. Des menus complets aux saveurs d'ici et d'ailleurs qui raviront petits et grands.

« J'aime l'idée de nous faciliter la vie ! »

Je suis Prisca, cheffe cuisinière Martiniquaise, gourmande et passionnée.

J'ai travaillé sur ces recettes avec l'envie de montrer que cuisiner avec un petit budget pouvait être synonyme de variété et de saveurs. L'idée étant de faire beaucoup avec peu tout en valorisant les produits de chez nous. J'ai tenu à vous concocter des assiettes colorées et savoureuses grâce à nos aromates locaux.

J'ai voulu partager mes astuces de mère de famille en répondant à la question que l'on se pose tous : Comment varier les repas tout en gérant au mieux son budget ? Adeptes de la cuisine astucieuse, j'aime réinventer les classiques pour créer des recettes rapides et faciles avec les produits du quotidien.



N°1

à 2€

Idée Repas Mains



Velouté de légumes

ENTRÉE

LA RECETTE

Laver les légumes à soupe dans de l'eau vinaigrée. Peler les carottes, le navet. Peler l'ail et l'oignon. Couper les légumes grossièrement. Hacher l'oignon, épépiner et découper le piment, puis, presser l'ail. Mettre tous les légumes et les aromates dans 1,5 litre d'eau. Couvrir et laisser cuire à frémissement 40 minutes. Mixer le tout finement. Ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer. Mixer de nouveau. C'est prêt !

ASTUCES

Pour plus de gourmandise : Ajouter 20cl de crème = + 0,30€/personne

Pour varier les plaisirs : Ajouter 200g de crevettes ou de poisson = + 0,75€/personne



Croque Monsieur

PLAT

LA RECETTE

Déposer une tranche de jambon pliée sur une tranche de pain. Déposer ensuite le fromage râpé au centre. Refermer les sandwiches. Beurrer la surface des croques monsieur. Cuire dans une poêle antiadhésive à feu moyen sur chaque face jusqu'à ce le pain soit bien doré et que le fromage soit bien fondu. Servir avec quelques feuilles de laitue (facultatif)



Compote de fruits Carrefour

DESSERT

Liste de courses

POUR 4 PERSONNES



- ENTRÉE**
- Légumes à soupe 2,20€
 - 1 botte locale
 - Herbes de Provence Ducros ... 0,05€
 - 1 cuillère à café
 - Ail vrac import 0,02€
 - 2 gousses
 - Oignon hollandaise x 1..... 0,10€
 - Huile d'Olive Saint Olivia 0,05€
 - 1 cuillère à soupe
 - Piment végétarien local 0,05€
 - 1 piment
 - Vinaigre blanc Stimula 0,01€
 - 1 cuillère à soupe
 - Sel Salina et Poivre Ducros 0,05€
 - 1 pincée
- PLAT**
- Pain de mie Big'in 1,20€
 - 8 tranches
 - Epaule cuite 1,99€
 - 4 tranches
 - Emmental rapé simpl 0,65€
 - 75g. de fromage
 - Beurre doux Verneuil 0,15€
 - 20g. de beurre
- DESSERT**
- Compote de fruits **Carrefour** sans sucre ajouté x 4 1,41€

TOTAL 7,93€

SOIT **1,98€*** par personne

* Voir mentions légales au dos du livret

N°2

Idée Repas Malins à 2€



Concombre à la menthe
ENTRÉE

LA RECETTE

Peler le concombre, le couper en deux et retirer les pépins. Le couper en lamelles. Hacher les feuilles de menthe et mélanger au concombre. Saler et poivrer.



Soupe de poulet aux vermicelles
PLAT

LA RECETTE

Rincer les ailes de poulet à l'eau vinaigrée. Couper en deux si nécessaire. Mettre le poulet, l'oignon et la persillade dans 1,5 litre d'eau. Saler et poivrer. Cuire 15 minutes à frémissement. Filtrer le bouillon obtenu. Détacher la chair du poulet et hacher grossièrement. Laver les légumes et les couper en petits dés (ou hacher grossièrement au robot). Ajouter les légumes au bouillon de poulet obtenu. Cuire 30 minutes à couvert et à frémissement. Ajouter la chair de poulet et les nouilles chinoises. Laisser mijoter 3 minutes. Servir chaud.

ASTUCES

Pour varier les plaisirs :
Remplacer les nouilles chinoises par des cheveux d'anges = + 0,20€/personne



Tarte sablée banane et caramel
DESSERT

LA RECETTE

Préchauffer le four à 200°. Découper la pâte à tarte et la disposer dans des moules individuels. Faire fondre le sucre de canne avec 1 cuillère à soupe d'eau pour réaliser un caramel. Ajouter le beurre au caramel formé. Le verser dans les fonds de tarte. Râper le zeste du citron et le réserver. Éplucher les bananes. Arroser du jus du citron. Écraser 3 bananes et mélanger la cannelle et le zeste de citron à la préparation. La disposer dans les fonds de tarte, sur le caramel. Couper les autres bananes en rondelles et les répartir sur la purée de banane aromatisée. Cuire la tarte 15 à 20 minutes. Laisser tiédir. Bonne dégustation.

ASTUCES

Pour varier les plaisirs :
Remplacer les bananes par de l'ananas, de la mangue ou le fruit de saison de votre choix.

Liste de courses



ENTRÉE
Concombre 400g 0,80€
Menthe locale x 10 feuilles 0,30€
Sel Salina et Poivre Ducros 0,05€
1 pincée

PLAT
Carotte import x 2 carottes 0,20€
Navet 1 petit 0,30€
Céleri 1 petite branche 0,15€
Poireau import 0,20€
1 blanc de poireau
½ oignon hollandaise 0,15€
Persillade Ducros 0,20€
1 cuillère à soupe
Manchons de poulet Moy Park .. 1,29€
8 ailes surgelées
Nouilles saveur poulet 1,80€
2 paquets aromatisés (poulet ou légumes)
Sel Salina et Poivre Ducros 0,05€
Vinaigre blanc Stimula 0,01€
1 cuillère à soupe

DESSERT
Bananes dessert x 6 0,97€
Sucre de canne Le Galion 50g . 0,08€
Citron vert x 1 0,10€
Cannelle Ducros x 2 pincées ... 0,02€
Pâte à tarte sablée sucrée
Carrefour x 1 1,12€
Beurre doux Verneuil 20g 0,15€

TOTAL 7,94€

SOIT 1,99€* par personne

* Voir mentions légales au dos du livret

N°3

à 2€

Idée Repas Malins



**Velouté gratiné
de pois cassés
au curcuma**
ENTRÉE

LA RECETTE

Faire bouillir les pois cassés 15 minutes dans 1 litre d'eau. Égoutter et rincer. Remettre en cuisson avec le bouillon de légumes, l'oignon haché, l'ail, le piment végétarien, les herbes de Provence. Laisser mijoter 30 minutes en mélangeant régulièrement. À la fin de la cuisson, ajouter le curcuma et l'huile d'Olive. Ajouter un peu d'eau, salez et poivrez à votre convenance. Laisser mijoter 10 minutes supplémentaires. Servir dans un plat allant au four, couvrir de fromage râpé. Gratiner en position grill quelques minutes. C'est prêt !

ASTUCES

Pour plus de gourmandise :
Version croquante : ajouter quelques croustons à l'ail
= + 0,50€/personne



**Galettes
de poisson**
PLAT

LA RECETTE

Faire revenir l'oignon et le piment végétarien dans l'huile. Égoutter le poisson. Écraser l'igname à la fourchette. Batta l'œuf en omelette. Mélanger tous ingrédients avec la farine, et les condiments pour former une pâte homogène. Laisser reposer au réfrigérateur durant 1h. Façonner des galettes à la main. Cuire à la poêle légèrement huilée en retournant régulièrement. Servir avec quelques feuilles de laitue.

ASTUCES

Pour plus de gourmandise :
Paner les galettes à la chapelure ou à la farine de manioc
pour apporter plus de croustillant.



**Cheveux d'ange
au chocolat**
DESSERT

LA RECETTE

Dans une casserole, mettre l'eau, le zeste de citron, la cannelle, la vanille et la muscade. Porter à ébullition. Ajouter le lait concentré non sucré, le lait concentré sucré et les carrés de chocolat. Mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Ajouter les pâtes cheveux d'ange. Laisser cuire à feu doux 5 à 8 minutes environ en mélangeant régulièrement. Prêt à servir.

ASTUCES

Pour une version plus classique :
Remplacer le chocolat par 100ml de lait concentré sucré.

Liste de courses



- ENTRÉE**
- Pois cassés Le Petit Tom 300g 0,65€
 - Oignon hollandais x 1 0,10€
 - Ail vrac x 2 gousses écrasées 0,02€
 - Curcuma Ducros x 1 cuillère à café . 0,05€
 - Herbes de provence Ducros 0,10€
 - 1 cuillère à café
 - Piment végétarien haché x 1 0,05€
 - Bouillon de légume Knorr x 1 0,10€
 - Huile d'Olive Saint Olivia 0,05€
 - 1 cuillère à soupe
 - Emmental râpé simpl 50g 0,40€
 - Sel Salina et Poivre Ducros 1 pincée 0,05€

- PLAT**
- Thon au naturel simpl 100g 1,17€
 - Œuf Augrain x 1 0,40€
 - Igname cuite 200g 0,70€
 - 4 huiles **Carrefour** 10cl 0,03€
 - Farine Le Moulin x 1 cuillère à soupe 0,07€
 - Oignon pays haché x 1 0,20€
 - Piment végétarien local x 1 0,10€
 - Bouquet garni déshydraté 0,45€
 - 1 cuillère à soupe
 - Ail Ducros déshydraté 0,05€
 - 1 cuillère à café
 - Sel Salina et Poivre Ducros 0,05€
 - Quelques feuilles de laitue 0,50€

- DESSERT**
- Pâtes cheveux d'ange **Carrefour**.. 0,07€
 - 50g
 - Cannelle Ducros 1 cuillère à café 0,05€
 - Arôme vanille 1 cuillère à café 0,05€
 - Muscade Ducros 1 pincée 0,03€
 - Chocolat dessert Noir **Carrefour**.. 0,65€
 - 100g de chocolat pâtisier
 - Eau 180ml 0,00€
 - Lait concentré non sucré Markomilk 150ml . 0,50€
 - Lait concentré sucré Markomilk 150ml ... 0,60€
 - Citron vert 1 zeste d'un demi citron 0,15€

TOTAL 7,39€

SOIT 1,85€*
par personne

* Voir mentions légales au dos du livret

N°4

à 2€

Idée Repas Malins



Crumble de tomates
ENTRÉE

LA RECETTE

Réaliser la pâte à crumble en mélangeant du bout des doigts le beurre, le bouquet garni, le sel et la farine. Couper les tomates en rondelles et les placer dans des ramequins individuels. Saler et poivrer. Parsemer de pâte à crumble émiettée. Enfourner 15 minutes à 180°C



Salade piémontaise aux ti nains
PLAT

LA RECETTE

Peler et couper les ti nains en rondelles. Écaler l'œuf dur et le hacher en petits dés. Hacher le jambon. Couper la tomate en dés. Ajouter la mayonnaise et mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.

ASTUCES

Version végétarienne locale : remplacer les œufs et le jambon par la 30g de chiquetaille de morue émiettée = + 0,35€/personne



Gâteau de maïs vanillé
DESSERT

LA RECETTE

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture souple et homogène. Beurrer et fariner un moule. Y verser la pâte. Cuire 30 à 35 minutes. Servir tiède.

ASTUCES

Pour plus de gourmandise : Servir avec de la confiture ou de la gelée de fruits

Liste de courses

↓ POUR 4 PERSONNES ↓



ENTRÉE

Tomate locale x 4	1,32€
Bouquet garni déshydraté Ducros	0,05€
1 cuillère à café	
Ail Ducros 1 cuillère à café	0,05€
Farine Le Moulin 100g	0,11€
Beurre doux Verneuil 20g	0,20€
Sel Salina et Poivre Ducros	0,05€

PLAT

Bananes ti nain x 4	0,20€
Ceuf dur Augrain x 1	0,40€
Epaule cuite coupée en lanière	1,00€
2 tranches	
Tomate 70g	0,33€
Mayonnaise tube Carrefour	0,10€
3 cuillères à soupe	
Oignons pays ciselés x 3	0,25€
Persil haché 4 branches	0,10€
Chou pommé 250g	0,95€
Sel Salina et Poivre Ducros	0,05€

DESSERT

Polenta fine Carrefour	0,07€
250g de farine de maïs	
Farine Le Moulin 100g	0,11€
Sucre de canne Le Galion 100g ...	0,20€
Beurre doux Verneuil 50g	0,35€
Lait Mela 40cl	0,32€
CEufs x 2	0,80€
Levure chimique Sainte-Lucie	0,17€
1 sachet	
Essence de vanille Vahiné	0,20€
1 cuil. à soupe	
Zeste citron vert	0,15€
Cannelle Ducros x 1 pincée	0,02€
Sel Salina x 1 pincée	0,05€

TOTAL 7,59€

SOIT 1,90€* par personne

* Voir mentions légales au dos du livret

N°5

Idée Repas Malins à 2€



Salade verte
ENTRÉE

ASTUCES

LA RECETTE

Laver la laitue à l'eau vinaigrée. Hacher grossièrement et ajouter la vinaigrette.

Pour plus de gourmandise :
Rajouter quelques pépins de grenade pour une note sucrée vitaminée.



Légumes de saison farcis au riz colombo
PLAT

ASTUCES

LA RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.
Laver soigneusement les poivrons, vider l'intérieur. Réserver sur un plat allant au four.
Dans une poêle faire chauffer l'huile. Faire revenir l'échalote et le colombo. Ajouter le riz cuit et mélanger 2 minutes à feu doux. Couvrir d'eau à hauteur. Ajouter le persil et l'oignon pays hachés. Couvrir et laisser cuire environ 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée.
Verser la préparation dans les coques des demi poivrons. Arroser d'une cuillère à soupe d'huile.
Enfourner 5 minutes position grill. Prêt à servir.

Pour plus de gourmandise :
Selon la saison et vos goûts remplacez les poivrons par des aubergines, des courgettes, des tomates, ou des christophines



Mousse au chocolat vegan
DESSERT

ASTUCES

LA RECETTE

Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait de coco et la cannelle. Laisser refroidir. Dans un saladier, fouetter énergiquement le jus de pois chiche en y incorporant en 2 fois le sucre jusqu'à obtenir une belle mousse. Fouetter le mélange chocolat/lait de coco pour obtenir une texture crémeuse.
A l'aide d'une spatule, incorporer le mélange à la mousse du jus de pois chiche. Verser la préparation dans des petits pots. Couvrir et réserver au réfrigérateur 3 heures avant de servir.

Cette mousse se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Liste de courses



ENTRÉE

Laitue x 1 tête	1,20€
Vinaigrette Carrefour	0,10€
3 cuillères à soupe	

PLAT

Poivrons	2,45€
4 petits poivrons (environ 800g)	
Echalote x1	0,05€
Oignon pays 3 branches	0,05€
Persil 1/4 bouquet	0,70€
Riz étuvé Socariz 100g	0,18€
Colombo Senteurs Caraïbes	0,10€
1 cuillère à soupe de poudre	
Huile Alba 2 cuillères à soupe	0,15€
Sel Salina	0,03€

DESSERT

Chocolat dessert Lait Carrefour	0,75€
100g de chocolat pâtissier	
Sucre de canne Le Galion 50g	0,09€
Cannelle Ducros 1 pincée	0,20€
Lait de coco Carrefour	0,95€
10cl	
Jus de pois chiche en boîte Carrefour 200ml	1,00€

TOTAL 8,00€

SOIT **2,00€*** par personne

* Voir mentions légales au dos du livret

N°6

à 2€

Idée Repas Malins



Giraumon
vinaigrette

ENTRÉE

LA RECETTE

Dans un bol mélanger le giraumon râpé et la vinaigrette. Servir frais.



Dauphinois
de fruit à pain
au jambon

PLAT

LA RECETTE

Préchauffer le four à 180°C. Couper la chair de fruit à pain en tranches de 3 à 5 mm. Dans une casserole, mélanger l'ail, le sel, le poivre, la muscade, les herbes de Provence, le lait et la crème épaisse. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux. Couper le jambon en lanières. Dans un plat allant au four, disposer une louche du mélange lait/crème. Ajouter quelques lanières de jambon. Ajouter les tranches de fruit à pain. Ajouter un peu de fromage. Renouveler l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de préparation. Finir par le fromage râpé. Enfourner 40 minutes.

ASTUCES

Pour plus de gourmandise :

Selon la saison et vos goûts remplacez le fruit à pain par des ignames, des dachines, des bananes jaunes, ou des ti nains ...



Fruits
au sirop Carrefour

DESSERT

Liste de courses



ENTRÉE

Giraumon 0,75€

200g de giraumon râpé

Vinaigrette **Carrefour** 0,10€

3 cuillères à soupe

PLAT

Fruit à pain 2,00€

800g chair de fruit à pain
pelée et coupée

Crème épaisse **Carrefour** 0,90€

25cl

Lait Mela 0,25€

30cl de lait demi écrémé

Herbes de Provence Ducros ... 0,10€

1 cuillère à café

Jambon fumé Comia 2,40€

4 tranches

Emmental râpé simpl 0,40€

50g

Sel Salina et Poivre Ducros 0,05€

1 pincée

DESSERT

Fruits au sirop **Carrefour** 1,07€

les 800 g

TOTAL 8,00€

SOIT **2,00€***
par personne

* Voir mentions légales au dos du livret

N°7

à 2€

Idée Repas Malins



Carpaccio de courgette ENTRÉE

LA RECETTE

Laver les courgettes et le persil. Couper la courgette en rondelles fines. Disposer sur une assiette. Hacher finement le persil. Saler, poivrer et ajouter l'huile d'olive.



Pizza poulet basilic PLAT

LA RECETTE

Préchauffer le four à 180°C. Couper le poulet en cubes. Assaisonner le poulet avec le jus de citron, le sel, le poivre, 1 cuillère à soupe d'huile et de paprika. Cuire au four ou à la poêle quelques minutes. Mélanger l'origan et le basilic haché à la purée de tomate pour obtenir une sauce tomate parfumée. Étaler la pâte à pizza sur un plat allant au four. Disposer la sauce tomate parfumée sur la pâte. Ajouter le fromage râpé puis les morceaux de poulet. Enfournier 15 minutes. Bonne dégustation

ASTUCES

Pour varier les plaisirs : Remplacer le poulet par les ingrédients de votre choix.



Brownie au chocolat Carrefour DESSERT

Liste de courses

POUR 4 PERSONNES



- ENTRÉE
Courgettes 0,75€
Persil frais 0,10€
Huile d'olive Saint Olivia 0,10€
Sel Salina et Poivre Ducros 0,05€

- PLAT
Pâte à pizza Carrefour 1,66€
Purée de tomates Russo 0,32€
Herbes de Provence Ducros 0,05€
Origane Ducros 0,05€
Basilic local 0,10€
Huile d'Olive Saint Olivia 0,10€
Escalope de poulet Madivial 2,40€
Paprika Ducros 0,05€
Jus d'un demi citron 0,05€
Emmental râpé simpl 0,40€
Sel Salina et Poivre Ducros 0,05€
Laitue 0,60€

- DESSERT
Brownies au chocolat Carrefour individuels les 4 0,97€

TOTAL 7,80€

SOIT 1,95€* par personne

* Voir mentions légales au dos du livret

N°8

à 2€

Idée Repas Mains



Mouliné de légumes verts Carrefour ENTRÉE



Patate douce gratinée aux lardons PLAT

LA RECETTE

Dessaler les lardons en les passant sous un filet d'eau chaude. Égoutter et réserver. Prélever la chair des patates douces cuites en creusant dans les légumes. Écraser la chair des patates douces à la fourchette et réserver. Faire revenir les lardons, l'oignon pays et l'ail. Mélanger tous les ingrédients. Remplir les coques des patates douces cuites et parsemer de fromage râpé. Enfournes 15 minutes position grill. C'est prêt !

ASTUCES

Pour varier les plaisirs : Remplacer les patates douces par des pommes de terre ou de l'igname selon la saison



Flan au Caramel Carrefour DESSERT

Liste de courses



ENTRÉE
Mouliné de légumes verts
Carrefour 1,89€

PLAT
Patates douces 1,20€
x 4 (environ 900g)
Crème épaisse Carrefour 0,89€
25cl
Lardons Merle fumés 1,19€
160g
Oignons pays 0,20€
x 2
Ail vrac 0,02€
1 gousse finement écrasée
Emmental rapé simpl 0,40€
50g
Sel Salina 0,02€
1 pincée

DESSERT
Flan au Caramel Carrefour 1,13€
les 4

TOTAL 6,94€

SOIT 1,74€* par personne

* Voir mentions légales au dos du livret

N°9

à 2€

Idée Repas Malins



Salade
de chou vinaigré

ENTRÉE

LA RECETTE

Laver le chou. Émincer finement. Mélanger le vinaigre, le sucre et le sel. Fouetter et disposer sur le chou. Mélanger et laisser reposer 15 minutes au réfrigérateur. Servir frais.



Pâtes
aux saucisses et
giraumon

PLAT

LA RECETTE

Peler et émincer l'oignon et l'ail. Laver les branches de persil et les hacher. Retirer les tomates de leur jus et couper en 4. Couper les saucisses en rondelles. Dans une casserole, ajouter les pâtes et tous les autres ingrédients. Couvrir d'eau et d'huile. Saler et poivrer. Porter à ébullition puis laisser cuire 15 minutes à couvert à feu doux. Mélanger de temps en temps. Égouttez. Bonne dégustation !

ASTUCES

Pour varier les plaisirs :
Remplacer les saucisses par les ingrédients de votre choix.



Yaourt
aux fruits Carrefour

DESSERT

Liste de courses



POUR 4 PERSONNES



ENTRÉE	
Chou pommé	0,95€
250g	
Vinaigre blanc Stimula	0,05€
2 cuillères à soupe	
Sucre de canne Le Galion	0,02€
1 cuillère à café	
Sel salina	0,02€
1 pincée	

PLAT	
Macaroni Valdigrano	0,32€
180g de pâtes	
Saucisses de Strasbourg	1,64€
x 10	
Oignon hollandaise	0,15€
x 1	
Ail vrac	0,03€
3 gousses	
Tomates entières 1er prix	0,70€
½ boîte 800g de tomates pelée	
Giraumon coupé en petits cubes ..	0,92€
250g	
Persil	0,65€
¼ botte de persil frais	
Huile d'Olive Saint Olivia	0,10€
2 cuil. à soupe	
Eau	0,00€
80cl	
Sel Salina et Poivre Ducros	0,05€
1 pincée	

DESSERT	
Yaourt aux fruits Carrefour	1,42€
les 4	

TOTAL 7,02€

SOIT **1,76€***
par personne

* Voir mentions légales au dos du livret

N°10

à 2€

Idée Repas Malins



Salade de betterave au persil
ENTRÉE

LA RECETTE

Égoutter la betterave, rincer sous un filet d'eau et égoutter de nouveau. Ajouter le persil haché et déguster.



Burger Maison
PLAT

LA RECETTE

Réchauffer les pains à burger au four. Cuire les steaks hachés dans une poêle chaude sans ajout de matière grasse. Saler et poivrer. Couper les tomates et l'oignon en rondelles. Laver la laitue. Monter les burgers en disposant sur le pain la laitue, le steak haché chaud et le fromage par-dessus. Ajouter la tomate et l'oignon, le ketchup et la moutarde. Refermer le burger. Déguster chaud.



Melon au sirop de basilic frais
DESSERT

LA RECETTE

Réaliser un sirop en portant à frémissement l'eau, le sucre et le basilic. Laisser mijoter et réduire de moitié. Détailler le melon en billes ou en cubes. Mettre les morceaux dans un bocal. Recouvrir le melon du sirop tiède en le débarrassant des feuilles de basilic. Laisser refroidir. Entreposer au réfrigérateur et servir frais.

ASTUCES

Pour varier les plaisirs : Amusez-vous avec les saveurs en aromatisant le sirop maison avec les thés pays, les aromates d'ici et d'ailleurs ou alors, aux zestes d'agrumes ou à la cannelle.

Liste de courses



- ENTRÉE**
- Betteraves en dés Carrefour 1,09€
 - 1 boîte
 - Persil frais 0,10€
 - 2 branches de persil frais
- PLAT**
- Pain burger Big'in 1,59€
 - 4 pains
 - Bœuf haché Carrefour 1,76€
 - 4 steaks hachés
 - Laitue 0,04€
 - 4 feuilles
 - Oignon hollandaise 0,07€
 - 1 demi
 - Tomates 0,30€
 - x 2
 - Amora 0,10€
 - Ketchup et Moutarde
 - Toastinette Vache qui rit 0,50€
 - Sel Salina et Poivre Ducros 0,05€
 - 1 pincée

- DESSERT**
- Melon 1,40€
 - 1/2 melon (environ 400g)
 - Sucre de canne Le Galion 0,10€
 - 50g
 - Eau 0,00€
 - 50cl
 - Basilic 0,90€
 - Quelques feuilles

TOTAL 8,00€

SOIT 2,00€* par personne

* Voir mentions légales au dos du livret

Plus d'idées recettes sur
Carrefour-martinique.com

Ou

sur l'application
Carrefour Martinique à télécharger
ICI



Suivez-nous sur :



Carrefour Martinique



Carrefour Martinique



* Coût calculé au prorata des quantités nécessaires pour la réalisation de la recette pour une personne et basé sur les tarifs en vigueur au 14/11/2021. Suggestion de présentation. Photos non contractuelles.