

N°2

à 2€

Idée Repas Malins



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