

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



POUR 4 PERSONNES



### ENTRÉE

Pois cassés Le Petit Tom 300g .....	0,65€
Oignon hollandaise 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 <b>Carrefour</b> 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 <b>Carrefour</b> ..	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 <b>Carrefour</b> ..	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