

N°4

à 2€

Idée Repas Malins

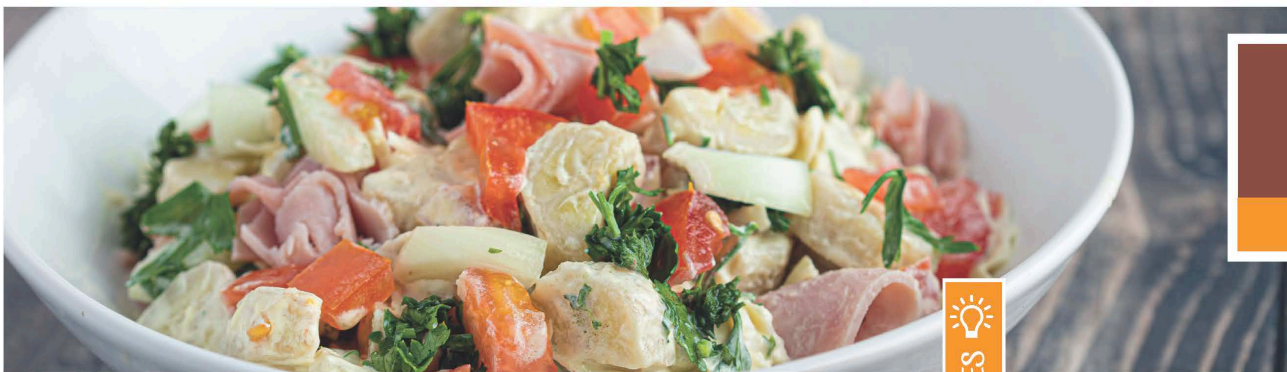


Crumble de tomates

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



ENTRÉE

Tomate locale x 4	1,32€
Bouquet garni déshydraté Ducros 1 cuillère à café	0,05€
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€
Œuf dur Augrain x 1	0,40€
Epaule cuite coupée en lanière 2 tranches	1,00€
Tomate 70g	0,33€
Mayonnaise tube Carrefour 3 cuillères à soupe	0,10€
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 250g de farine de maïs	0,07€
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€
Œufs x 2	0,80€
Levure chimique Sainte-Lucie 1 sachet	0,17€
Essence de vanille Vahiné 1 cuil. à soupe	0,20€
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