

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 rapé 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