

N°7

à 2€

Idée Repas Malins

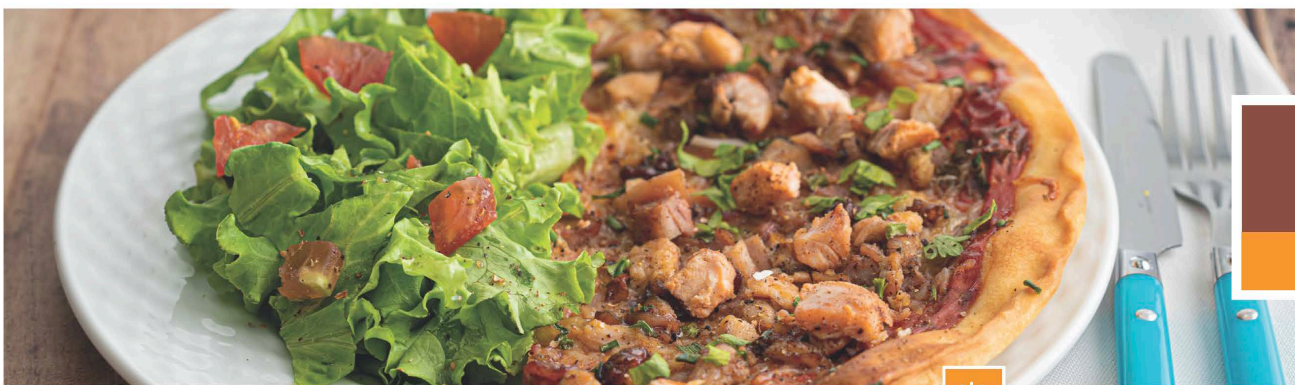


Carpaccio de courgette

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

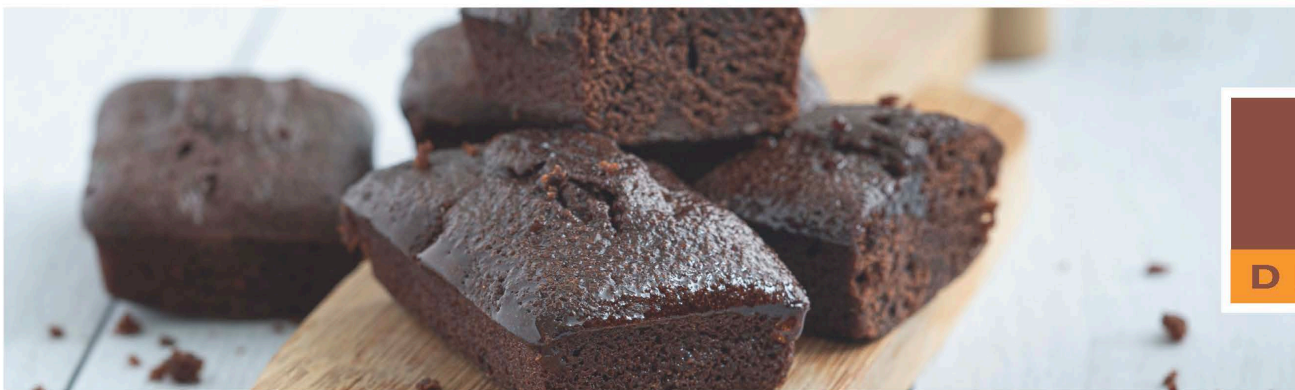
Préchauffer le four à 180°C. Couper le poulet en cubes. Assaisonner le poulet avec le jus de citron, le sel, le poivre, 1 cuillère à soupe d'huile et de paprika. Cuire au four ou à la poêle quelques minutes. Mélanger l'origan et le basilic haché à la purée de tomate pour obtenir une sauce tomate parfumée.

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. Enfourner 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



ENTRÉE

Courgettes	0,75€
200g	
Persil frais	0,10€
2 branches	
Huile d'olive Saint Olivia	0,10€
1 cuillère à soupe	
Sel Salina et Poivre Ducros	0,05€

PLAT

Pâte à pizza Carrefour	1,66€
Purée de tomates Russo	0,32€
200 g	
Herbes de Provence Ducros	0,05€
1 cuillère à café	
Origan Ducros	0,05€
1 cuillère à café	
Basilic local	0,10€
Quelques feuilles fraîches	
Huile d'Olive Saint Olivia	0,10€
2 cuillères à soupe	
Escalope de poulet Madivial	2,40€
150g	
Paprika Ducros	0,05€
1 cuillère à café	
Jus d'un demi citron	0,05€
Emmental râpé simpl	0,40€
50g	
Sel Salina et Poivre Ducros	0,05€
1 pincée	
Laitue	0,60€
1 demie	

DESSERT

Brownies au chocolat Carrefour	0,97€
individuels les 4	

TOTAL 7,80€

SOIT **1,95€***
par personne

* Voir mentions légales au dos du livret