

N°8

à 2€

Idée Repas Malins



Mouliné
de légumes verts
Carrefour

ENTRÉE



Patate douce
gratinée
aux lardons

PLAT

LA RECETTE

Dessaler les lardons en les passant sous un filet d'eau chaude. Égoutter et réserver. Prélever la chair des patates douces cuites en creusant dans les légumes. Écraser la chair des patates douces à la fourchette et réserver. Faire revenir les lardons, l'oignon pays et l'ail. Mélanger tous les ingrédients. Remplir les coques des patates douces cuites et parsemer de fromage râpé. Enfournez 15 minutes position grill. C'est prêt !



ASTUCES

Pour varier les plaisirs :

Remplacer les patates douces par des pommes de terre ou de l'igname selon la saison



Flan
au Caramel
Carrefour

DESSERT

Liste de courses



ENTRÉE

Mouliné de légumes verts
Carrefour 1,89€

PLAT

Patates douces 1,20€
x 4 (environ 900g)
Crème épaisse Carrefour 0,89€
25cl
Lardons Merle fumés 1,19€
160g
Oignons pays 0,20€
x 2
Ail vrac 0,02€
1 gousse finement écrasée
Emmental rapé simpl 0,40€
50g
Sel Salina 0,02€
1 pincée

DESSERT

Flan au Caramel Carrefour... 1,13€
les 4

TOTAL 6,94€

SOIT **1,74€***
par personne

* Voir mentions légales au dos du livret