

N°1

à 2€

Idée Repas Malins



Velouté de légumes

ENTRÉE

LA RECETTE

Laver les légumes à soupe dans de l'eau vinaigrée. Peler les carottes, le navet. Peler l'ail et l'oignon. Couper les légumes grossièrement. Hacher l'oignon, épépiner et découper le piment, puis, presser l'ail. Mettre tous les légumes et les aromates dans 1,5 litre d'eau. Couvrir et laisser cuire à frémissement 40 minutes. Mixer le tout finement. Ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer. Mixer de nouveau. C'est prêt !

ASTUCES

Pour plus de gourmandise :

Ajouter 20cl de crème
= + 0,30€/personne

Pour varier les plaisirs :

Ajouter 200g de crevettes ou de poisson = + 0,75€/personne



Croque Monsieur

PLAT

LA RECETTE

Déposer une tranche de jambon pliée sur une tranche de pain. Déposer ensuite le fromage râpé au centre. Reformer les sandwiches. Beurrer la surface des croques monsieur. Cuire dans une poêle antiadhésive à feu moyen sur chaque face jusqu'à ce le pain soit bien doré et que le fromage soit bien fondu. Servir avec quelques feuilles de laitue (facultatif)



Compote de fruits Carrefour

DESSERT

Liste de courses



POUR 4 PERSONNES



ENTRÉE

Légumes à soupe	2,20€
1 botte locale	
Herbes de Provence Ducros ...	0,05€
1 cuillère à café	
Ail vrac import	0,02€
2 gousses	
Oignon hollandaise x 1.....	0,10€
Huile d'Olive Saint Olivia	0,05€
1 cuillère à soupe	
Piment végétarien local	0,05€
1 piment	
Vinaigre blanc Stimula	0,01€
1 cuillère à soupe	
Sel Salina et Poivre Ducros	0,05€
1 pincée	

PLAT

Pain de mie Big'in	1,20€
8 tranches	
Epaule cuite	1,99€
4 tranches	
Emmental rapé simpl	0,65€
75g. de fromage	
Beurre doux Verneuil	0,15€
20g. de beurre	

DESSERT

Compote de fruits Carrefour sans sucre ajouté x 4	1,41€
---	-------

TOTAL 7,93€

SOIT **1,98€*** par personne

* Voir mentions légales au dos du livret