



Mardi 26 mai

**DINER POUR 4 PERSONNES À 5,96 €*
Toast au chèvre frais – Piperade - Ananas**

Liste de courses :

- 4 tranches de pain de mie longue conservation - 280 g EPI D'OR
- 120 g de bûche chèvre Ste maure 45% MG - 200 g LES CROISÉS
- 500 g de tomates en grappe - barquette 1 kg NOTRE JARDIN
- 100 g d'oignons émincés surgelés - 1 kg NOTRE JARDIN
- 1 pincée d'ail – Ail finement haché surgelé RUSTICA
- 8 oeufs frais calibre moyen x 12 60/65 ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 2 boîtes Ananas tranches entières jus naturel - 340 g DOUCEUR DU VERGER

* Prix généralement constatés en magasins au 04/05/09

Toast au chèvre frais

Découpez 4 tronçons de chèvre frais. Déposez-les sur une tranche de pain de mie. Enfourez 10 minutes sous le gril et dégustez !

Piperade

Lavez, épluchez et découpez les légumes. Faites compoter le tout dans une poêle à feu doux, sans matière grasse pendant 15 minutes. Salez et poivrez. Cassez les œufs dans cette préparation et laissez cuire doucement ; les œufs sont cuits quand le blanc a pris. Servez 2 oeufs par personne avec la compotée de légumes.

Cette recette est particulièrement économique et saine (pas de matière grasse de cuisson). Les oeufs sont de plus, une protéine d'excellente qualité, très peu chers : vous pouvez les consommer 2 fois par semaine.

Ananas