



Mercredi 27 mai

**DEJEUNER EXPRESS POUR 4 PERSONNES À 6,53 €*
Cake poulet fêta et tomates - Compote de pomme / poire**

Liste de courses :

- 400 g de poulet blanc certifié – VOLANDRY
- 120 g de feta bocal 48 % Mat. Gr. - 300 g TABLES DU MONDE
- 300 g de tomates en grappe - barquette 1 kg NOTRE JARDIN
- 3 oeufs frais calibre moyen x 12 60/65 ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 100 ml de lait uht 1/2 écrémé - brique 1 l DELISSE
- 180 g de farine de blé - 1kg TABLIER BLANC
- 1 sachet de levure chimique 6x11g TABLIER BLANC
- 10 g de beurre plaquette extra fin doux - 250 g LES CROISÉS
- 1 sachet de mélange de jeunes pousses - 125 g NOTRE JARDIN
- 40 ml d'huile de colza – 1 l RUSTICA
- 4 pots Dessert de fruits pomme poire sans sucres ajoutés 4x100g DOUCEUR DU VERGER

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

Cake poulet fêta et tomates

Préchauffez votre four à 180°C. Détaillez le poulet que vous aurez cuit le lundi en retirant la peau et en coupant de petits dés. Lavez et coupez les tomates. Battez les œufs un à un, incorporez-y le lait tiédi, la farine, puis la levure. Ajoutez à cette préparation le poulet, les tomates et la fêta. Beurrez un moule à cake et versez-y le mélange. Enfournez le cake pendant 40 minutes. Laissez refroidir quelques minutes avant de démouler.

Ce cake peut être conservé 3 jours au frais et peut être consommé chaud ou froid. Accompagnez ce cake d'une salade arrosée d'un filet d'huile de colza par exemple (l'huile de colza se consomme de préférence crue et vous apporte des acides gras oméga 3 d'excellente qualité). Pensez à varier les huiles que vous consommez.

Compote de pomme / poire sans sucres ajoutés