

N°10

à 2€

Idée Repas Malins



Salade
de betterave
au persil

ENTRÉE

LA RECETTE

Égoutter la betterave, rincer sous un filet d'eau et égoutter de nouveau. Ajouter le persil haché et déguster.



Burger
Maison

PLAT

LA RECETTE

Réchauffer les pains à burger au four. Cuire les steaks hachés dans une poêle chaude sans ajout de matière grasse. Saler et poivrer. Couper les tomates et l'oignon en rondelles. Laver la laitue. Monter les burgers en disposant sur le pain la laitue, le steak haché chaud et le fromage par-dessus. Ajouter la tomate et l'oignon, le ketchup et la moutarde. Refermer le burger. Déguster chaud.



Melon
au sirop
de basilic frais

DESSERT

LA RECETTE

Réaliser un sirop en portant à frémissement l'eau, le sucre et le basilic. Laisser mijoter et réduire de moitié. Détailler le melon en billes ou en cubes. Mettre les morceaux dans un bocal. Recouvrir le melon du sirop tiède en le débarrassant des feuilles de basilic. Laisser refroidir. Entreposer au réfrigérateur et servir frais.

ASTUCES

Pour varier les plaisirs :

Amusez-vous avec les saveurs en aromatisant le sirop maison avec les thés pays, les aromates d'ici et d'ailleurs ou alors, aux zestes d'agrumes ou à la cannelle.

Liste de courses



POUR 4 PERSONNES



ENTRÉE

Betteraves en dés **Carrefour** 1,09€
1 boîte
Persil frais 0,10€
2 branches de persil frais

PLAT

Pain burger Big'in 1,59€
4 pains
Bœuf haché **Carrefour** 1,76€
4 steaks hachés
Laitue 0,04€
4 feuilles
Oignon hollandaise 0,07€
1 demi
Tomates 0,30€
x 2
Amora 0,10€
Ketchup et Moutarde
Toastinette Vache qui rit 0,50€
Sel Salina et Poivre Ducros 0,05€
1 pincée

DESSERT

Melon 1,40€
1/2 melon (environ 400g)
Sucre de canne Le Galion 0,10€
50g
Eau 0,00€
50cl
Basilic 0,90€
Quelques feuilles

TOTAL 8,00€

SOIT 2,00€*
par personne

* Voir mentions légales au dos du livret