

Marché

CETTE SEMAINE, SUR LA PASTÈQUE RAYÉE
SANS PÉPIN CAT.1

PRIX COÛTANT*



LE KG
2,29€

POMME CHOUPETTE
Cat.1.



ORIGINE **ESPAGNE**



LE KG
2,99€

AUBERGINE
Cat.1.



1,99€

FRAMBOISE
Cat.1. 125 g.

Soit 15,92€ le kg.

ORIGINE **MAROC ET/OU PORTUGAL**



Les infos nutrition de Pauline
DIÉTETICIENNE-NUTRITIONNISTE

Les pommes de terre, riches en amidon et avec un indice de satiété élevé, sont très rassasiantes. Cuites avec leur peau, elles apportent des fibres pour des repas à la fois gourmands et équilibrés !

GRATIN DE COURGETTE AU COMTÉ (POUR 4 PERSONNES)

400 gr de pommes de terre - 600 gr de petites courgettes - 40 cl de crème épaisse - 15 cl de lait - 20 gr de comté râpé (à retrouver en page 6) - 10 gr de beurre - 1 pincée de noix de muscade râpée - 1 pincée de sel - 1 pincée de poivre

- Préchauffez le four (h. 6180° C) et beurrez un plat à four. Lavez et essuyez les courgettes. Éliminez les extrémités
- Découpez-les en fines rondelles
- Pelez et lavez les pommes de terre. Découpez-les également en fines tranches. Rincez-les
- Disposez la moitié des pommes de terre au fond du plat, salez et poivrez. Recouvrez avec les courgettes, salez et poivrez à nouveau. Terminez avec une couche de pommes de terre. Dans un bol, battez la crème et le lait avec sel, poivre et noix de muscade
- Versez sur les légumes. Inclinez le plat dans tous les sens pour que le liquide se répartisse uniformément. Couvrez de fromage râpé. Faites cuire 1 heure environ
- Conseil : Le temps de cuisson dépend de la variété de pommes de terre. 1 heure est un temps indicatif. Au bout de 45 minutes de cuisson, plantez la lame d'un couteau au centre du gratin pour vérifier s'il est cuit. N'hésitez pas à couvrir d'une feuille d'aluminium en fin de cuisson si vous trouvez que le fromage est assez coloré. L'eau de végétation va s'évaporer durant la cuisson et le gratin réduira. Vous pouvez le trancher en parts, facile à servir



3,99€

POMME DE TERRE NOUVELLE
RÉCOLTE DE NOIRMOUTIER
Cat.1. 1 kg + 10 % offert soit 1.1 kg.
Soit 3,63€ le kg.



LE KG
1,79€

COURGETTE
Cat.1.



Concerner les magasins disposant d'un rayon traditionnel. Rendez-vous à l'accueil de votre magasin ou sur le site www.supermarchesmatch.fr. *Prix correspondant au prix d'achat + TVA.

OFFRES VALABLES DU MARDI 12 AU SAMEDI 16 MAI 2026

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.