



Dimanche 14 juin

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,41 €*

Filets de poulet en papillote et betteraves sautées – Comté AOC – Cocktail de fruits

Liste des courses :

- 400 g de filets de poulet blanc certifié x2 - 1 kg VOLANDRY
- ¼ de pot de crème fraîche 15%MG – 50 cl DELISSE
- 30 g de moutarde bocal atlas - 440 g RUSTICA
- 500 g de betteraves rouges entières – 500 g NOTRE JARDIN
- 10 g de matière grasse à tartiner et à cuire riche en oméga 3 - 55%MG barquette - 500 g NADYA
- 80 g de comté AOC 45%MG - bloc 300/400g LES CROISÉS
- 200 g de demi baguette pré cuites x2 300 g EPI D'OR
- Cocktail de fruits au sirop – 500 g DOUCEUR DU VERGER

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

Filet de poulet en papillote et betteraves sautées

Préchauffez votre four à 240°C. Préparez 4 carrés de papier sulfurisé. Mélangez dans un bol la crème et la moutarde, salez et poivrez. Déposez dans chacun des carrés de papier sulfurisé un filet de poulet, que vous badigeonnerez de préparation à la moutarde. Refermez bien la papillote et faites cuire 20 minutes au four. Pendant ce temps, découpez les betteraves en tranches épaisses. Faites fondre un peu de margarine dans une grande poêle et dorez-y les tranches de betteraves en les retournant de temps en temps ; salez et poivrez. Servez les papillotes accompagnées des betteraves. La cuisson en papillote à l'avantage de bien conserver les saveurs et de permettre de limiter l'ajout de matières grasses !

Comté AOC

Cocktail de fruits au sirop