



Vendredi 19 juin

DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 6,69 €*

Filet de poisson fraîcheur - Clafoutis aux pruneaux

Liste des courses :

- 4 filets de colin d'Alasaka x10 – 1 kg PECHE OCEAN
- 1 tablette de bouillon à cuisiner - 12 tablettes de 10 g RUSTICA
- 60 g de mayonnaise à l'huile d'olive vierge extra - 235 g RUSTICA
- 800 g de chou fleur fleurette – 1 kg NOTRE JARDIN
- 250 ml de lait uht 1/2 écrémé - brique 1 l DELISSE
- 100 g de sucre blanc en poudre brique - 750 g TEVA
- 100 g de farine de blé - 1 kg TABLIER BLANC
- 4 oeufs frais calibre moyen x 12 60/65 ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 1 sachet de sucre vanille – 10 x 7,5 g TABLIER BLANC
- 25 g de beurre plaquette extra fin doux - 250 g LES CROISÉS
- 1 sachet de levure chimique 6x11g TABLIER BLANC
- 1 sachet de pruneaux géants 33/34 - sachet 500 g COULEURS VIVES

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

Filet de poisson fraîcheur

Faites bouillir une grande casserole d'eau ; jetez-y le bouillon. À ébullition, plongez les filets de poisson et laissez cuire 10 minutes à feu très doux ; cela évitera que le poisson ne se détache. Égouttez et laissez refroidir. Cuisez les haricots verts à la vapeur. Salez et poivrez-les légèrement après cuisson. Dressez des assiettes individuelles avec 1 filet de poisson, les haricots verts et un petit peu de mayonnaise.

Clafoutis aux pruneaux

Préchauffez votre four à 180°C. Cassez les œufs, battez-les avec le sucre. Faites fondre 20 g de beurre et versez-le dans la préparation œuf/sucre. Ajoutez le lait petit à petit, puis la farine et la levure tamisées. Beurrez un moule allant au four. Déposez les pruneaux et recouvrez de la préparation. Saupoudrez de sucre vanillé. Enfourez pendant 40 minutes. Dans cette recette, vous pouvez utiliser des pruneaux avec leur noyau, ce qui donnera un petit goût de « noisette » à votre clafoutis.