



Samedi 20 juin

**DINER ENTRE AMIS POUR 4 PERSONNES À 5,52 €*
Filets de colin coco - Dessert lacté au café**

Liste des courses :

- 4 filets de colin d'Alasaka x10 - 1 kg PECHE OCEAN
- 1 brique de lait de coco - 200 ml TABLES DU MONDE
- 1 pincée de curry - flacon 45 g RUSTICA
- 250 g de tagliatelles - 500 g TURINI
- 20 g d'échalote finement hachée surgelée – 100 g RUSTICA
- 400 g de courgettes en rondelles – 1 kg NOTRE JARDIN
- 4 desserts lactés café "Damnation" - 400 g DELISSE

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

Filets de colin coco

Faites décongeler le poisson. Faites revenir l'échalote dans une poêle anti-adhésive avec un peu de matières grasses. Taillez les courgettes en petits dés et ajoutez-les aux échalotes. Faites revenir 5 minutes à feu vif. Baissez ensuite le feu pour faire cuire vos filets de colin, pendant 10 minutes à couvert, sans les retourner. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry, versez le lait de coco et mélangez délicatement. Laissez cuire 5 minutes. Servez avec les tagliatelles que vous aurez fait cuire dans une grande casserole d'eau salée.

Dessert lacté au café