



Mercredi 24 juin

DINER LEGER POUR 4 PERSONNES À 6,71 €*

Filet de Cabillaud, purée de courgettes & Pain & Yaourt aux fruits

Liste de courses :

- 4 filets de filets de cabillaud x 4 - 400g PÊCHE OCÉAN
- 5g de basilic finement ciselé surgelé - 50g RUSTICA
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - bouteille 1l RUSTICA
- 300g de courgettes en rondelles - sachet 1kg NOTRE JARDIN
- 300g de pommes de terre four - sac 2,5kg NOTRE JARDIN
- 200ml de lait uht 1/2 écrémé - brique 1l DELISSE
- 30g de beurre plaquette extra fin doux - 250g LES CROISÉS
- 1 pincée de muscade moulue flacon - 40g RUSTICA
- 2 demi baguettes pré-cuites x 2 - 300g ÉPI D'OR
- 4 pots de spécialité laitière aux fruits light 0 % Mat. Gr. - 125g x 8 DÉLISSE

* Prix généralement constatés en magasins au 02/06/09

Filets de Cabillaud et sa purée de courgettes maison

Décongelez au préalable les filets de cabillaud : soit quelques minutes au micro-ondes, soit en les plaçant la veille au réfrigérateur.

Versez dans une poêle un filet d'huile d'olive, ajoutez les filets de cabillaud et faites-les dorer de chaque côté. Parsemez de basilic finement ciselé. Salez et poivrez.

Le poisson surgelé est un produit pratique : en avoir toujours dans son congélateur incite à en manger plus souvent ! N'oubliez pas qu'il est recommandé de consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

Nettoyez les pommes de terre.

Faites cuire les courgettes et les pommes de terre, séparément dans de l'eau bouillante salée ou au cuit-vapeur.

Une fois la cuisson terminée, retirez la peau des pommes de terre puis, écrasez dans un saladier les courgettes et les pommes de terre à la fourchette. Ajoutez le lait et le beurre coupé en morceaux. Bien mélanger. Salez, poivrez et ajoutez la muscade.

Pain baguette

Yaourt aux fruits