



Dimanche 28 juin

DINER POUR 4 PERSONNES À 5,70 €*

Salade de poulet aux cœurs de palmier & Dessert de fruits pomme/fraise

Liste de courses :

- 1 boîte de cœur de palmier - 220g NOTRE JARDIN
- 2 barquettes de dés de volaille 2 x 75g - 150g TRADILEGE
- 1 demi boîte de germes de soja - 180g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de vinaigrette à la moutarde - 50cl RUSTICA
- 250g de riz long étuvé - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 40g d'olives noires entières - boîte fer 225g RUSTICA
- 40g d'antipasti tomates à la provençale - 100g PAUSE FRAÎCHEUR
- 4 pots de dessert de fruits pomme / fraise 100g x 4 - 400g DOUCEUR DU VERGER

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

Salade de poulet, riz et cœurs de palmiers

Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée. Une fois cuit, refroidissez-le en le passant sous l'eau froide. Cette opération vous permettra aussi de stopper la cuisson

Égouttez et rincez les cœurs de palmiers, puis coupez-les en rondelles. Dans un saladier, mettez les dés de volaille, les cœurs de palmiers et les pousses de soja. Ajoutez le riz refroidi. En ajoutant des olives noires et des tomates à la provençale vous donnez ainsi de la couleur à ce plat !

Salez, poivrez puis ajoutez 4 cuillères à soupe de vinaigrette à la moutarde. Bien mélangez le tout, c'est prêt !

Dessert de fruits pomme/fraise