



Dimanche 26 juillet

DINER POUR 4 PERSONNES À 7,68 €*

Salade complète au quinoa - Entremets à la vanille sur lit d'abricots

Liste de courses :

- 240g de graines de quinoa - 500g BIO VILLAGE
- 1 sachet de jeunes pousses d'épinard - 150g NOTRE JARDIN
- 120g de feta en tranches 48% MG - 200g TABLES DU MONDE
- 300g de tomates ronde bio - 500g BIO VILLAGE
- 30g d'olives noires entières - boîte fer 225g RUSTICA
- 5g de basilic - pot 500g NOTRE JARDIN
- 4 œufs frais calibre moyen 60/65 - 12 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique de Modène 6° - 50cl RUSTICA
- 4 entremets vanille sur lit d'abricot 4 x 100g DÉLISSE

* Prix généralement constatés en magasins au 02/07/09

SALADE COMPLETE AU QUINOA

Faites cuire le quinoa dans trois fois son volume d'eau pendant environ 20 minutes. Pour apprécier toutes ses saveurs, n'oubliez pas de le rincer avant la cuisson. Réservez-le.

Faites cuire les oeufs dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 8 minutes afin d'obtenir des œufs durs. Pour éviter que la coquille des œufs se fende pendant la cuisson, déposez-les délicatement dans la casserole !

Pendant ce temps, coupez la feta en petits dés, et les tomates en morceaux.

Une fois que les œufs sont cuits, enlevez délicatement leur coquille, puis coupez-les en quartiers.

Dans un saladier, mélangez le quinoa refroidi, les jeunes pousses d'épinards, les dés de feta, les morceaux de tomates et les quartiers d'œufs durs. Ajoutez quelques olives noires, puis parsemez de basilic. Salez et poivrez.

Assaisonnez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Bien mélanger.

Pour changer des pâtes, des pommes de terre ou du riz, n'hésitez pas à consommer du quinoa, il apportera de la variété à vos menus !

ENTREMETS À LA VANILLE SUR LIT D'ABRICOTS