



Jeudi 30 juillet

**DINER LEGER POUR 4 PERSONNES À 7,97 €\***

**Salade aux crevettes - Spécialité au soja - Compote pomme rhubarbe**

**Liste de courses :**

- 400g de crevettes nordiques entières cuites 90/130 - 1kg PÊCHE OCÉAN
- 1/2 boîte de maïs doux - 285g NOTRE JARDIN
- 300g de tomates rondes bio - 500g BIO VILLAGE
- 2 citrons non traités - 4 citrons DOUCEUR DU VERGER
- 5g de basilic - pot 500g NOTRE JARDIN
- 1 pincée de paprika - flacon 45g RUSTICA
- 2 avocats mûrs à point - 2kg NOTRE JARDIN
- 200g de demi-baguettes pré-cuites x 2 - 300g ÉPI D'OR
- 4 pots de spécialité au soja nature 4 x 100g - 400g DÉLISSE
- 4 desserts de fruits pomme/fraise - 100g x 4 DOUCEUR DU VERGER

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

**SALADE FRAICHEUR AUX CREVETTES**

Faites décongeler les crevettes.

Coupez en deux les avocats, retirez leur noyau, puis coupez en petits morceaux les avocats. Placez-les dans un saladier. Une astuce pour éviter qu'ils ne noircissent, ajoutez le jus de 2 citrons !

Coupez les tomates en rondelles, puis mélangez-les aux avocats. Ajoutez le maïs et les crevettes que vous aurez décortiquées.

Parsemez de basilic ciselé et de paprika, salez et poivrez. Servez frais.

**PAIN BAGUETTE**

**SPECIALITE AU SOJA NATURE**

**COMPOTE POMME RHUBARBE**