



Mercredi 22 juillet

DINER POUR 4 PERSONNES À 7,31 €*

Velouté glacé de potiron - Poulet rôti - Brie - Crème au chocolat

Liste de courses :

- 800ml de velouté de potiron potimarron - 1l BIO VILLAGE
- 10g de basilic - pot 500g NOTRE JARDIN
- 1 pincée de muscade moulue - flacon 40g RUSTICA
- 1 citron non traité - 4 citrons DOUCEUR DU VERGER
- 600g de poulet entier blanc certifié - 1kg VOLANDRY
- 10g de thym en pot - 500g NOTRE JARDIN
- 800g de pommes de terre four - 2,5kg NOTRE JARDIN
- 120g de petit brie 32% MG - 500g LES CROISÉS
- 4 crèmes dessert chocolat - 125g x 4 DÉLISSE

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

VELOUTE GLACE DE POTIRON

Versez le velouté de potiron et potimarron dans un saladier. Ajoutez le jus d'un citron, 1 pincée de muscade et quelques feuilles de basilic ciselées. Bien mélanger, puis réservez au frais pendant 2 heures. Servez glacé.

POULET ROTI AU THYM, POMMES DE TERRE AU FOUR

Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 7) pendant 20 minutes. Préparez le poulet en le disposant dans un plat allant au four : parsemez-le de thym, salez, poivrez et versez 200ml d'eau dans le fond du plat. Enfourez le poulet et laissez cuire 1h15, en le piquant de temps en temps à l'aide d'une fourchette et en le tournant à mi-cuisson. Cela vous permet de faire ressortir la graisse du poulet, et vous verrez qu'il n'y a pas besoin d'ajouter de matières grasses !

Lavez les pommes de terre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Disposez-les côté peau sur une feuille d'aluminium, sur une plaque allant au four, puis faites des croissillons sur la chair à l'aide d'un couteau. Saupoudrez les pommes de terre de gros sel et enfourez-les 30 min à 180°C (thermostat 6). Servez les pommes de terre bien dorées, avec votre poulet.
Pensez à acheter vos herbes aromatiques fraîches en pot : vous bénéficierez de toute leur saveur pour un moindre coût.

BRIE

CREME DESSERT AU CHOCOLAT