



Vendredi 31 juillet

DINER POUR 4 PERSONNES À 8,37 €*

Mâche - Quenelles de saumon et riz basmati - Abricots vanillés

Liste de courses :

- 1 sachet de mâche - 200g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de vinaigrette moutarde - 50cl RUSTICA
- 500g de quenelles de saumon sauce aux crevettes - 400g CÔTÉ TABLE
- 240g de riz long basmati - 4 x 125g COMPTOIR DU GRAIN
- 3 sachets de légumes vapeurs méditerranéens - 300g NOTRE JARDIN
- 4 yaourts nature - 125g x 16 DÉLISSE
- 1 boîte d'abricots au sirop - 480g FRUISTAR
- 1 sachet de sucre vanille - 10 x 7,5g TABLIER BLANC

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

SALADE DE MACHE, VINAIGRETTE À LA MOUTARDE

Dans un saladier, assaisonnez la mâche avec la vinaigrette à la moutarde. Ajoutez éventuellement une pincée de sel et de poivre. Bien mélanger.

QUENELLES DE SAUMON, RIZ BASMATI ET LEGUMES MEDITERRANEENS

Versez le riz dans une casserole, ajoutez ensuite une fois et demie son volume d'eau bouillante et laissez cuire jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau.

Pendant ce temps, faites chauffer les quenelles dans une casserole antiadhésive.

Placez les sachets de légumes méditerranéens au micro-ondes et faites chauffer le temps indiqué sur l'emballage. La cuisson des légumes au micro-ondes est pratique et conserve les vitamines et minéraux des légumes !

Servez une part de quenelles de saumon, accompagnée de riz et de légumes méditerranéens. Versez la sauce aux crevettes sur le riz et les quenelles. Dégustez bien chaud.

ABRICOTS VANILLES

Égouttez les abricots et placez-les dans des coupelles. Parsemez de sucre vanillé, c'est prêt !