



Mardi 8 septembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 7,97 €*
CONCOMBRE - POULET FORESTIER ET RIZ - YAOURT AUX FRUITS**

LISTE DES COURSES

- 1 quart de concombre bio - BIO VILLAGE
- 1 citron non traité - 4 citrons DOUCEUR DU VERGER
- 400g de filets de poulet blanc certifié - 3 filets 1kg VOLANDRY
- 260g de mélange forestier portionnable - 450 g NOTRE JARDIN
- 10g de matière grasse à tartiner et à cuire riche en oméga 3 55% MG - barquette 500g NADYA
- 2 c à soupe de crème légère 15% MG - 50cl DÉLISSE
- 240g de riz long étuvé - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 4 yaourts aux fruits - 125g x 12 DÉLISSE

* Prix généralement constatés en magasins le 02/08/09

ÉMINCE DE CONCOMBRE AU CITRON

Épluchez le concombre à l'aide d'un économe, puis coupez-le en rondelles très fines. Disposez-les dans un saladier. Assaisonnez avec le jus d'un citron, salez, poivrez. Voici une entrée simple à réaliser !

POULET FORESTIER, RIZ

Faites cuire le riz une grande casserole d'eau bouillante salée.

Faites fondre la margarine dans une poêle. Ajoutez les filets de poulets que vous aurez préalablement émincés, laissez dorer quelques minutes. Réservez. Dans la même poêle, faites cuire le mélange forestier pendant le temps indiqué sur l'emballage. Ajoutez la crème fraîche, salez et poivrez légèrement. Laissez cuire à feu doux pendant encore 5 minutes.

Ajoutez ensuite les filets de poulet émincés, mélangez. Servez accompagné d'une part de riz.

Les champignons sont des aliments intéressants d'un point de vue nutritionnel car ils sont peu caloriques et apportent des minéraux et des vitamines, alors n'hésitez pas à en consommer !

YAOURT AUX FRUITS