



Samedi 12 septembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 7,40 €*
POULET RIZ COURGETTES - MILK SHAKE VANILLE**

LISTE DES COURSES

- 400g de filets de poulet blanc certifié - 3 filets 1kg VOLANDRY
- 80g d'abricots moelleux sachet - 250g COULEURS VIVES
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 200g de riz long étuvé - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 40g d'amandes effilées - 2 barquettes 125g COULEURS VIVES
- 75g d'oignons émincés - 1kg NOTRE JARDIN
- 300g de courgettes en rondelles - 1kg NOTRE JARDIN
- 2 c à soupe d'huile de noix - 50cl RUSTICA
- 700ml de lait uht entier - 6 bouteilles x 1l DÉLISSE
- 4 boules de glace vrac vanille - 1l TROFIC
- 5ml d'arôme naturel de vanille liquide - 20ml TABLIER BLANC
- 1 carré de chocolat noir dessert pâtissier 52% cacao - 200g TABLETTE D'OR

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

**ÉMINCE DE POULET AUX ABRICOTS SECS, RIZ AUX AMANDES,
COURGETTES BRAISEES**

Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée. Une fois cuit, égouttez le riz, puis, mettez-le dans un saladier. Ajoutez les amandes effilées, bien mélanger. Détaillez les filets de poulet en lamelles. Cuisez-les dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. En fin de cuisson, ajoutez les abricots coupés en petits dés. Réservez.

Faites cuire les courgettes en rondelles et les oignons émincés dans une deuxième poêle avec un filet d'huile de noix.

Dans une assiette, disposez une part de riz aux amandes et une part de courgettes braisées. Ajoutez sur le riz l'émincé de poulet aux abricots.

MILK SHAKE A LA VANILLE

Râpez le chocolat avec un économe afin d'obtenir des copeaux.

Mixez le lait avec la glace à la vanille. Ajoutez un peu d'arôme de vanille liquide, bien mélanger. Servez dans 4 grands verres. Décorez avec les copeaux de chocolat. Dégustez bien frais.