



Samedi 29 Août 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,19 €*
SAUTE D'AGNEAU A LA TOMATE - RIZ - FROMAGE FRAIS**

LISTE DES COURSES

- 400g de cœurs de palmiers - 500g NOTRE JARDIN
- 30g de raisins secs sachet - 250g COULEURS VIVES
- 4 c à soupe de vinaigrette nature - 1l RUSTICA
- 450g de gigot d'agneau surgelé fixe - 2kg CHANTEGRIL
- 70g d'oignons émincés surgelés - 1kg NOTRE JARDIN
- 240g de riz long étuvé - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 200g de purée de tomates fraîches - 3 x 200g TURINI
- 1 pincée d'ail semoule - flacon 65 g RUSTICA
- 4 pots de mousse de fromage frais aux fruits 6 x 100g DÉLISSE

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

SALADE DE CŒURS DE PALMIERS AUX RAISINS SECS

Coupez les cœurs de palmiers en rondelles de taille moyenne, puis mettez-les dans un saladier. Ajoutez quelques raisins secs. Assaisonnez de vinaigrette nature.

SAUTE D'AGNEAU A LA SAUCE TOMATE, RIZ

Laissez décongeler le gigot toute une nuit en le plaçant au réfrigérateur la veille au soir.

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Placez le gigot dans une cocotte en fonte (ou un autre plat muni d'un couvercle et allant au four), ajoutez les oignons émincés, du thym et parsemez d'ail. Versez 2 verres d'eau.

Enfournez pendant 4 heures, en n'oubliant pas d'arroser le gigot de temps en temps et retournez-le à mi-cuisson. Avec cette cuisson lente et à température moyenne, la viande sera bien tendre.

Laissez refroidir le gigot.

Désossez le gigot et découpez la viande en petits morceaux que vous faites revenir dans une poêle avec les oignons émincés.

Salez et poivrez, ajoutez un peu d'ail ciselé et la purée de tomates fraîches.

Laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes.

Cuisez le riz dans de l'eau bouillante salée. Ajoutez à la préparation le riz cuit, laissez cuire encore 5 minutes. Servez bien chaud.

Si vous cuisez une grosse pièce de viande, cela vous permet de la consommer à plusieurs repas. Vous pouvez la conserver au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours.

MOUSSE DE FROMAGE FRAIS AUX FRUITS