



Vendredi 9 octobre 2009

DINER ENTRE AMIS POUR 4 À 8,31 €*

SALADE DE LEGUMES - POULET A LA MANGUE - SORBET

LISTE DES COURSES

- 200g de céleri-rave râpé - bocal 300g NOTRE JARDIN
- 200g de salade carottes râpées - 500g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de jus de citron - 2 x 125ml RUSTICA
- 400g de filets de poulet blanc certifié - 1kg VOLANDRY
- 10g de matière grasse à tartiner et à cuire riche en oméga 3 55% MG - barquette 500g NADYA
- 1 boîte de mangues en tranches au sirop léger - boîte 250g FRUISTAR
- 2 c à soupe de sauce soja - 125ml TABLES DU MONDE
- un demi verre de jus d'ananas - brique 1l JAFADEN
- 50g de noix de cajou grillées salées - sachet 400g TOKAPI
- 200g de riz long étuvé - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 8 boules de sorbet pommes vertes - 1l TROFIC

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

SALADE DE LEGUMES AU JUS DE CITRON

Disposez dans un saladier le céleri rave et les carottes râpées assaisonnées. Bien mélanger. Pour parfumer cette entrée, n'hésitez pas à ajouter un peu de jus de citron ! Ce sera aussi un peu de vitamine C en plus dans votre plat.

POULET A LA MANGUE

Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau salée pendant le temps indiqué sur l'emballage.

Faites fondre la margarine dans une poêle. Ajoutez les filets de poulet coupés en gros morceaux ; faites-les revenir quelques minutes. Mélangez la sauce soja et le jus d'ananas dans un petit bol, puis ajoutez ce mélange dans la poêle. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez enfin les mangues tranchées et les noix de cajou. Dégustez aussitôt accompagné du riz.

Cette recette sucrée/salée fera découvrir de nouvelles saveurs à toute votre famille !

SORBET A LA POMME VERTE

Servez deux boules de sorbet par personne dans de jolies coupelles !