



Vendredi 16 octobre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 7,40 €*
SALADE DE RIZ A L'INDIENNE - YAOURTS - KIWIS**

LISTE DES COURSES

- 200g de riz long étuvé - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 1 demi boîte d'ananas tranches brisées jus naturel - 340g FRUISTAR
- 1 pincée de curry - flacon 45g RUSTICA
- 1 boîte de thon entier albacore au naturel 1/2 - 280g PNE PÊCHE OCÉAN
- 4 œufs frais calibre gros - 6 oeufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 1 demi barquette de tomates en grappe - barquette 1kg NOTRE JARDIN
- 10g d'échalote finement hachée surgelée - 100g RUSTICA
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 2 c à soupe de moutarde - bocal atlas 440g RUSTICA
- 4 yaourts nature - 125g x 16 DÉLISSE
- 4 kiwis bio - 6 kiwis BIO VILLAGE

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

SALADE DE RIZ A L'INDIENNE

Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante légèrement salée.

Egouttez-le, puis placez-le dans un grand saladier.

Faites cuire les oeufs dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 8 minutes afin d'obtenir des œufs durs. Enlevez les coquilles, puis coupez-les en quartier dans le sens de la longueur.

Lavez, puis coupez les tomates en quartiers. Dans un petit bol, émiettez le thon à l'aide d'une fourchette

Dans le saladier contenant le riz, ajoutez les œufs, les quartiers de tomates, les morceaux d'ananas et le thon. Parsemez de curry et d'échalote finement hachée.

Assaisonnez ensuite avec un filet d'huile et rehaussez d'un trait de moutarde. Bien mélanger.

YAOURTS NATURES

KIWIS