



Vendredi 18 septembre 2009

**DINER POUR 4 PERSONNES À 8,20 €\***

**CITRONS FARCIS - TAGLIATELLES AUX LEGUMES - YAOURT**

#### LISTE DES COURSES

- 4 citrons non traités - 4 citrons DOUCEUR DU VERGER
- 280g de thon entier albacore au naturel 1/2 - 280g PNE PÊCHE OCÉAN
- 10g de cornichons extra fins avec pince - 1,6kg RUSTICA
- 5g de câpres surfines - 85g RUSTICA
- 1 c à soupe de moutarde - bocal atlas 440g RUSTICA
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique de Modène 6° - 50cl RUSTICA
- 5g d'ail semoule - flacon 65g RUSTICA
- 1 pincée de paprika - flacon 45g RUSTICA
- 240g de tagliatelles - 500g TURINI
- 80g d'oignon finement haché surgelé - 100g RUSTICA
- 200g de champignons émincés - 1kg NOTRE JARDIN
- 200g de carottes en rondelles - 1kg NOTRE JARDIN
- 200g de poireaux rondelles - 1kg NOTRE JARDIN
- 150g de crème légère 15% MG - 50cl DÉLISSE
- 1 pincée de curry flacon - 45g RUSTICA
- 4 pots de spécialité laitière au bifidus avec éclats de noix de coco - 500g DÉLISSE

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

#### **CITRONS FARCIS AU THON**

Coupez les citrons en deux, puis évidez-les et pressez la pulpe pour obtenir du jus. Une astuce pour que les citrons soient stables : coupez la base des citrons en faisant attention de ne pas entamer la chair !

Mixez les câpres et les cornichons. Mélangez dans un saladier le thon émietté à la fourchette, l'ail, le paprika, les câpres et les cornichons mixés et la pulpe écrasée. Assaisonnez d'huile d'olive, de vinaigre et de moutarde. Bien mélanger, puis garnissez les citrons avec cette farce. Décorez d'un peu de paprika.

#### **TAGLIATELLES AUX PETITS LEGUMES ET AU CURRY**

Faites cuire les tagliatelles selon les indications apposées sur l'emballage. Pendant ce temps, cuisez dans une poêle antiadhésive les oignons émincés, les champignons, les carottes et les poireaux. Laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes. Ajoutez ensuite la crème fraîche et le curry. Mélangez puis laissez mijoter 5 minutes.

Servez avec les tagliatelles.

#### **YAOURT AUX ECLATS DE NOIX DE COCO**