



Samedi 19 septembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 6,68 €*
COLIN ET RIZ - TOMATES PROVENÇALES - FROMAGE - GLACE**

LISTE DES COURSES

- 1 paquet de colin d'Alaska à la florentine - 400g CÔTÉ TABLE
- 200g de riz long blanchi basmati - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 4 tomates rondes bio - 500g BIO VILLAGE
- 1 pincée d'origan flacon - 13g RUSTICA
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 2 biscottes anti choc - 100 biscottes 800g ÉPI D'OR
- 120g de coulommiers 50% MG - 350g LES CROISÉS
- 4 bâtonnets de Trofi'fruit exotique - 400ml TROFIC

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

FILET DE COLIN A LA FLORENTINE, RIZ

Cuisez le riz dans un grand volume d'eau salée. Servez avec le filet de colin à la florentine préparé selon les indications présentes sur l'emballage.

TOMATES PROVENÇALES

Préchauffez votre four à 210°C (thermostat 7).

Écrasez les biscottes à la fourchette afin d'obtenir de la chapelure très fine.

Coupez les tomates en 2. Saler l'intérieur pour les faire dégorger. Placez les tomates dans un plat allant au four. Ajoutez sur chaque moitié de l'origan et un peu d'huile d'olive. Parsemez de chapelure.

Faites cuire 30 minutes.

Voici une recette très simple et pleine de saveurs du sud pour faire manger des légumes à toute votre famille.

COULOMMIERS

GLACE AUX FRUITS EXOTIQUES