



Vendredi 23 octobre 2009

DINER POUR 4 PERSONNES À 7,90 €*

SOUPE - ÉMINCE DE POULET ET RIZ - FROMAGE - COMPOTE

LISTE DES COURSES

- 600ml de soupe de légumes à la crème - bouteille 1l RÉGAL SOUPE
- 400g de filets de poulet blanc certifié - 1kg VOLANDRY
- 1 pincée de cumin moulu - flacon 40g RUSTICA
- 100g d'oignons émincés - 1kg NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 200g de riz long étuvé - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 120g de la brique de vache 32% MG - 200g LES CROISÉS
- 4 compotes pomme-framboise sans sucres ajoutés - 388g DOUCEUR DU VERGER

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

SOUPE DE LEGUMES

ÉMINCE DE POULET AU CIMIN ET RIZ

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

Réservez.

Détaillez les filets de poulet en fines lamelles.

Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Ajoutez les oignons émincés, laissez-les blondir quelques minutes. Ajoutez le poulet émincé, parsemez de cumin, puis laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien grillé.

Disposez dans chaque assiette une part de riz, puis déposez dessus une part d'émincé de poulet au cumin, régalez-vous !

FROMAGE AU LAIT DE VACHE

COMPOTE POMME FRAMBOISE