



Vendredi 25 septembre 2009

**DINER POUR 4 PERSONNES À 7,96 €*
BETTERAVES - CURRY DE DINDE AUX POMMES - YAOURT**

LISTE DES COURSES

- 1 barquette de salade de betteraves - 300g PAUSE FRAÎCHEUR
- 5g de ciboulette finement coupée surgelée - 50g RUSTICA
- 400g d'escalopes de dinde certifiée - 3 escalopes 1kg VOLANDRY
- 10cl de crème légère 15% MG - 50cl DÉLISSE
- 2 pommes bicolores bio - 4 pommes BIO VILLAGE
- 50g d'oignons émincés - 1kg NOTRE JARDIN
- 2 c à café de curry - flacon 45g RUSTICA
- 1 c à soupe de farine de blé - 1kg TABLIER BLANC
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 200g de riz long blanchi basmati - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 4 yaourts nature sucré au sucre de canne - 125g x 16 DÉLISSE

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

SALADE DE BETTERAVES A LA CIBOULETTE

Placez la salade de betteraves dans un saladier ; parsemez de ciboulette, c'est prêt !

CURRY DE DINDE AUX POMMES

Faites revenir les oignons émincés dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Épluchez et découpez les pommes en petits cubes ; ajoutez-les aux oignons et laissez-les dorer. Réservez cette préparation.

Émincer les escalopes de dinde et faites les dorer avec la 2^{ème} cuillère d'huile d'olive. Saupoudrez la viande de farine et remuez bien. Ajoutez le mélange oignon/pomme, le curry. Salez et poivrez à votre convenance.

Baissez le feu et ajoutez la crème fraîche 5 minutes avant de servir.

Servez avec du riz basmati cuit que vous aurez fait cuire dans une grande casserole d'eau salée.

YAOURT NATURE SUCRE AU SUCRE DE CANNE