



Mercredi 30 septembre 2009

DINER POUR 4 PERSONNES À 8,31 €*

SOUPE - CABILLAUD ET RIZ BASMATI - YAOURT ET COMPOTE

LISTE DES COURSES

- 1 bouteille de mouliné de légumes du potager et cerfeuil - 1l NOTRE JARDIN
- 400g de filets de cabillaud - 1kg PÊCHE OCÉAN
- 2 c à soupe de jus de citron - 2 x 125ml RUSTICA
- Quelques feuilles de persil - pot 500g NOTRE JARDIN
- 200g de riz long basmati - 4 x 125g COMPTOIR DU GRAIN
- 4 yaourts nature - 125g x 16 DÉLISSE
- 320g de compote abricots - bocal en verre 600g MAMIE DOUCEUR

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

SOUPE DE LEGUMES AU CERFEUIL

FILETS DE CABILLAUD AU CITRON ET RIZ BASMATI

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).

Faites cuire le riz basmati dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée.

Pendant ce temps, placez les filets de cabillaud dans un plat allant au four. Salez et poivrez légèrement. Arrosez de jus de citron, puis parsemez de persil ciselé.

Enfournez pour 20 minutes.

Servez les filets de cabillaud accompagné de riz basmati.

YAOURT NATURE ET COMPOTE D'ABRICOTS

Servez le yaourt avec la compote d'abricots dans de jolies coupelles : placez les yaourts au fond des coupelles, puis ajoutez dessus la compote !