



Samedi 31 octobre 2009

**DEJEUNER EN FAMILLE POUR 4 À 7,94 €*
BROCHETTES DE POISSON RIZ TOMATES PROVENÇALES - GLACE**

LISTE DES COURSES

- 1 pavé de saumon Atlantique sur peau surgelés - 500g PÊCHE OCÉAN
- 2 dos de cabillaud - 400g PÊCHE OCÉAN
- 60g de tomates cerise bio - 250g BIO VILLAGE
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 200g de riz long blanchi basmati - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 1 pincée de curry - flacon 45g RUSTICA
- 4 tomates en grappe - barquette 1kg NOTRE JARDIN
- 4 biscottes anti choc x 100 - 800g ÉPI D'OR
- 2 pincées d'herbes de Provence - boîte familiale 85g RUSTICA
- 4 cônes vanille/fraise sauce fruits rouges x 6 - 720ml TROFIC

* Prix généralement constatés en magasins le 02/10/09

BROCHETTES DE SAUMON ET CABILLAUD, RIZ PARFUME AU CURRY, TOMATES PROVENÇALES

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

Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Une astuce pour colorer le riz et lui donner de la saveur : ajoutez dans l'eau de cuisson une grande cuillère à soupe de curry.

Coupez les tomates en deux, dans le sens de la largeur. Disposez-les sur une plaque à cuisson recouverte de papier cuisson. Ecrasez les biscottes avec une fourchette pour faire de la chapelure, puis répartissez-la sur les demi-tomates. Parsemez d'herbes de Provence, enfournez pour 20 à 25 minutes.

Faites décongeler les dos de cabillaud et le pavé de saumon, puis coupez-les en gros morceaux. Sur des pics à brochettes, alternez les morceaux de cabillaud avec les morceaux de saumon et des tomates cerise. Préparez deux brochettes par personnes. Cuisez les brochettes dans une poêle chaude, avec un filet d'huile d'olive.

Dans quatre assiettes, disposez une part de riz parfumé au curry, deux demi-tomates provençales et deux brochettes de poisson.

CONES VANILLE ET FRAISE