



Vendredi 4 décembre 2009

**DINER POUR 4 PERSONNES À 7,38 €*
GRATIN AU THON , RIZ ET AUBERGINES - BANANES**

LISTE DES COURSES

- 500g d'aubergine bio - 500g BIO VILLAGE
- 240g de riz long étuvé - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 400g de thon entier albacore au naturel 1/2 - 280g PÊCHE OCÉAN
- 1 pincée de cannelle moulue - flacon 40g RUSTICA
- 75g d'emmental râpé 29% MG - sachet zip 500g LES CROISÉS
- 3 c à soupe de double concentré de tomates lot de 3 boîtes de 70g - 210g TURINI
- 4 bananes bio Max Havelaar - ENTR'AIDE

* Prix généralement constatés en magasins le 02/11/09

GRATIN AU THON , RIZ ET AUBERGINES

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

Coupez l'aubergines en tranches fines, disposez-les sur une plaque de cuisson, puis faites les cuire au four pendant 15 minutes environ.

Cuisez le riz dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-le, puis disposez-le au fond d'un plat allant au four. Saupoudrez de cannelle.

Disposez les aubergines sur le riz, ajoutez le concentré de tomates, émiettez le thon dessus. Recouvrez d'un peu d'emmental râpé.

Faites cuire au four pendant 20 minutes.

BANANES