



Jeudi 12 novembre 2009

**DEJEUNER EXOTIQUE POUR 4 À 7,94 €*
SALADE CHINOISE POULET ET VERMICELLES - MANGUE**

LISTE DES COURSES

- 400g de filets de poulet blanc certifié x 3 - 1kg VOLANDRY
- 1 paquet de vermicelles de soja - 100g TABLES DU MONDE
- 10g de champignons noirs - 25g TABLES DU MONDE
- 2 c à soupe de sauce soja - 125ml TABLES DU MONDE
- 100g d'oignons émincés - 1kg NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 75cl BIO VILLAGE
- 1 pincée d'ail semoule - flacon 65g RUSTICA
- 2 carottes bio - 1kg BIO VILLAGE
- 1 boîte de mangues en tranches au sirop léger - boîte 250g FRUISTAR
- 10g de menthe - pot 500g NOTRE JARDIN
- 4 biscuits palmiers x 12 - 100g P'TIT DELI

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

SALADE CHINOISE AU POULET ET AUX VERMICELLES

Faites cuire les vermicelles de soja selon les indications présentes sur l'emballage. Pendant ce temps, coupez les filets de poulet en fines lamelles. Epluchez et coupez les carottes en bâtonnets.

Faites chauffer l'huile à feu moyen dans un wok ou une grande sauteuse. Ajoutez le poulet et mélangez jusqu'à ce que les lamelles soient bien cuites. Ajoutez les champignons noirs et les oignons émincés et les bâtonnets de carottes. Laissez cuire pendant 2 minutes. Ajoutez ensuite la sauce soja. Baissez le feu et ajoutez les vermicelles. Parsemez d'ail. Bien mélanger. Servez aussitôt.

Voici une recette exotique pour faire découvrir de nouvelles saveurs à toute votre famille !

EMINCE DE MANGUE

Disposez dans 4 assiettes les tranches de mangues. Décorez de menthe ciselée. Dégustez accompagné d'un biscuit palmier par personne.