



Samedi 21 novembre 2009

**DINER POUR 4 PERSONNES À 8,45 €\***

**SALADE AVOCATS CREVETTES - RISOTTO DE VOLAILLE - ILE FLOTTANTE**

#### LISTE DES COURSES

- 2 avocats mûrs à point - 2 avocats NOTRE JARDIN
- 80g de crevettes cuites et décortiquées nature - 125g RONDE DES MERS
- 4 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 2 c à soupe de jus de citron - 2 x 125ml RUSTICA
- 200g de riz long basmati - 4 x 125g COMPTOIR DU GRAIN
- 1 tablette de bouillon à cuisiner déshydraté 12 tablettes de 10g - 120g RUSTICA
- 50g de grana padano râpé 32% MG - 100g LES CROISÉS
- 100g de dès de volaille - 2 x 75g TRADILEGE
- 1 pincée de cumin moulu - flacon 40g RUSTICA
- 4 îles flottantes - 4 x 100g DÉLISSE

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

#### **SALADE D'AVOCATS ET CREVETTES**

Coupez en deux les avocats, retirez leur noyau, puis coupez-les en petits morceaux. Placez-les dans un saladier. Une astuce pour éviter qu'ils ne noircissent, parsemez-les du jus de 2 citrons ! Ajoutez les crevettes. Assaisonnez d'un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez frais.

#### **RISOTTO DE VOLAILLE AU CUMIN**

Préparez 500ml de bouillon selon les indications indiquées sur l'emballage. Versez le riz en pluie dans une grande casserole et remuez bien pendant 2 minutes ; les grains de riz doivent devenir translucides. Mouillez d'un peu de bouillon, attendez que le riz ait absorbé le liquide, mouillez de nouveau, et ainsi de suite, en utilisant tout le bouillon : le riz doit être cuit. Salez et poivrez.

Quand le riz est cuit, ajoutez-y les dès de volaille, le grana padano et une pincée de cumin. Salez et poivrez. Servez aussitôt !

#### **ILE FLOTTANTE**