



Mardi 24 novembre 2009

DINER POUR 4 PERSONNES À 7,69 €*

SOUPE - BOULETTES DE VOLAILLE AUX POMMES - KIWIS

LISTE DES COURSES

- 1 brique de mouliné légumes variés - brique 1l RÉGAL SOUPE
- 4 hachés de volaille 2 x 100g - 200g TRADILEGE
- 30g d'oignon finement haché surgelé - 100g RUSTICA
- 1 pincée de muscade moulue - flacon 40g RUSTICA
- 1 pomme bicolore bio x 4 - BIO VILLAGE
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- quelques feuilles de thym - pot 500g NOTRE JARDIN
- 1 œuf frais calibre gros - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 2 biscottes anti choc x 100 - 800g ÉPI D'OR
- 800g de pommes de terre vapeur - 2,5kg NOTRE JARDIN
- 4 yaourts natures - 125g x 16 DÉLISSE
- 4 kiwis bio x 6 - BIO VILLAGE

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

SOUPE DE LEGUMES

BOULETTES DE VOLAILLE AUX POMMES ET POMMES DE TERRE

Cuisez les pommes de terre à la cocotte-minute ou dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

Pelez la pomme et coupez-la en petits morceaux. Faites revenir les petits morceaux de pomme et l'oignon dans une poêle antiadhésive. Réservez.

Écrasez les biscottes pour faire de la chapelure.

Hachez grossièrement les hachés de volaille avec un grand couteau de cuisine.

Mélangez dans un grand saladier, la volaille, l'œuf, la chapelure, le thym et le mélange pomme et oignon. Ajoutez une pincée de muscade moulue, bien mélanger.

Façonnez des boulettes.

Cuisez les boulettes dans une grande poêle avec un filet d'huile d'olive.

Servez les boulettes accompagnées de pommes de terre. Régalez vous !

Voici une recette savoureuse qui vous permet de consommer de la viande différemment.

YAOURT NATURE

KIWIS