



Jeudi 26 novembre 2009

**DINER ENTRE AMIS POUR 4 À 8,31 €*
TOMATES CERISE - POULET ET RIZ - MOUSSE CHOCOLAT**

LISTE DES COURSES

- 1 barquette de tomates cerise bio - 250g BIO VILLAGE
- 400g de filets de poulet blanc certifié - 3 filets 1kg VOLANDRY
- 150g d'oignons émincés - 1kg NOTRE JARDIN
- 1 boîte de mangues en tranches au sirop léger - boîte 250g FRUISTAR
- 2 pincée de curry - flacon 45g RUSTICA
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 3 c à soupe de crème uht 12% MG - 2 bouteilles 50cl DÉLISSE
- 240g de riz long blanchi basmati - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 4 mousses au chocolat noir - 12cl x 4 DÉLISSE

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

TOMATES CERISE

POULET A LA MANGUE ET RIZ BASMATI

Cuisez le riz dans de l'eau bouillante salée.

Egouttez les tranches de mangue, puis coupez chaque tranche en deux.

Faites dorer les oignons dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant quelques minutes. Pendant ce temps, détaillez les filets de poulet en lamelles de taille moyenne. Ajoutez-les dans la poêle et faites-les griller pendant 5 minutes.

Ajoutez le curry et la crème fraîche, baissez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes. Ajoutez enfin les tranches de mangue.

Servez accompagné d'une part de riz basmati par personne.

Cette recette sucrée salée permettra de faire découvrir de nouvelles saveurs à votre table.

MOUSSE AU CHOCOLAT