



Mardi 8 décembre 2009

DINER POUR 4 PERSONNES À 5,82 €*

SCAROLE - RIZ CREVETTES ANANAS - MOUSSE AU FROMAGE BLANC

LISTE DES COURSES

- 1/2 sachet de scarole - 400g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de vinaigrette olive citron - 50cl RUSTICA
- 300g de crevettes nordiques entières cuites 90/130 - 1kg PÊCHE OCÉAN
- 240g de riz long blanchi Thaïlande - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 150g de tomates pelées - 238g NOTRE JARDIN
- 200ml de crème uht 12% MG - 2 bouteilles 50cl DÉLISSE
- quelques feuilles de coriandre - pot 500g NOTRE JARDIN
- 1 pincée de cumin moulu - flacon 40g RUSTICA
- 1 pincée de paprika - flacon 45g RUSTICA
- 1/2 boîte d'ananas tranches brisées jus naturel - 340g FRUISTAR
- 4 mousses à la crème sur lit de fromage frais "Duodélisse" - 100g x 8 DÉLISSE

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

SCAROLE

Dans un saladier, assaisonnez la scarole avec la vinaigrette à l'huile d'olive et au citron. Bien mélanger.

RIZ AUX CREVETTES ET A L'ANANAS

Laissez décongeler les crevettes.

Faites bouillir le riz 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

Egouttez-le. Replacez le riz dans la casserole avec la crème fraîche et un demi-verre d'eau. Salez. Faites cuire sur feu moyen pendant 10 min. Ajoutez ensuite les crevettes, les tranches brisées d'ananas et les tomates pelées coupées en dés.

Parsemez de cumin et de paprika. Mélangez bien et poursuivez la cuisson quelques minutes. Au dernier moment, ajoutez la coriandre fraîche. Servez chaud.

MOUSSE SUR LIT DE FROMAGE BLANC