



Mercredi 9 décembre 2009

**DINER POUR 4 PERSONNES À 7,72 €\***

**CUISSES DE POULET ET CLAFOUTIS COURGETTES FETA - YAOURTS FRUITS**

#### LISTE DES COURSES

- 2 courgettes bio - 1kg BIO VILLAGE
- 80g de feta en tranches 48% MG - 200g TABLES DU MONDE
- 125g de farine de blé - 1kg TABLIER BLANC
- 2 œufs frais calibre gros - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 1 pincée de ciboulette finement coupée surgelée - 50g RUSTICA
- 1 pincée de muscade moulue - flacon 40g RUSTICA
- 300ml de lait uht 1/2 écrémé - brique 1l DÉLISSE
- 50g d'antipasti tomates à la provençale - 100g PAUSE FRAÎCHEUR
- 600g de cuisses de poulet blanc certifiées - 4 cuisses 1kg VOLANDRY
- 4 yaourts aux fruits - 125g x 16 DÉLISSE

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

#### **CUISSES DE POULET ET CLAFOUTIS DE COURGETTES ET FETA**

Faites cuire les cuisses de poulet dans une poêle antiadhésive.

Pendant ce temps, préparez le clafoutis à la courgette et à la feta.

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).

Râpez la courgette, coupez les tomates séchées en petits morceaux et émiettez la

feta. Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs et le lait. Ajoutez la muscade et la ciboulette. Ajoutez les courgettes, la feta et les tomates séchées.

Salez et poivrez légèrement, bien mélanger. Versez le mélange dans un plat à cake, faites cuire au four pendant 40 minutes.

Servez les cuisses de poulet accompagné d'une part de clafoutis, régalez-vous !

#### **YAOURTS AUX FRUITS**