



Dimanche 13 décembre 2009

DINER POUR 4 PERSONNES À 7,50 €*

BETTERAVES - FLANS POISSON - CREME DESSERT CHOCOLAT

LISTE DES COURSES

- 1 barquette de betteraves rouges en cubes - 500g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe d'huile de colza - 1l RUSTICA
- 1 c à soupe de moutarde à l'ancienne - 350g RUSTICA
- 2 c à soupe de vinaigre de vin vieilli en fût de chêne 7° - 75cl RUSTICA
- 2 dos de filets de cabillaud x 4 - 400g PÊCHE OCÉAN
- 1 brique de lait de coco - 200ml TABLES DU MONDE
- 2 c à café de fécule de maïs - 400g TABLIER BLANC
- 150g de miettes à la chair de crabe - 180g RONDE DES MERS
- 2 œufs frais calibre gros - 6 œufs ŒUFS DE NOS RÉGIONS
- 1 pincée d'ail semoule - flacon 65g RUSTICA
- 5g de basilic finement ciselé surgelé - 50g RUSTICA
- 1 pincée de muscade moulue - flacon 40g RUSTICA
- 4 crèmes dessert chocolat avec éclats noisettes - 115g x 4 DÉLISSE

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

SALADE DE BETTERAVES

Mélangez dans un saladier la moutarde à l'ancienne et le vinaigre. Ajoutez l'huile de colza, mélangez. Salez et poivrez légèrement. Ajoutez ensuite les betteraves, bien mélangez. Servez frais.

FLANS DE POISSON AU LAIT DE COCO

Préchauffez votre four à 140°C (thermostat 4).

Laissez décongeler le poisson, puis coupez-le en cubes. Placez-les dans un saladier avec les miettes à la chair de crabe.

Délayez la fécule de maïs avec un peu de lait de coco, à l'aide d'une cuillère.

Lorsque le mélange est bien homogène, ajoutez le reste de lait de coco. Versez dans une casserole et faites épaissir quelques minutes sur feu moyen. Laissez tiédir.

Battez les œufs avec un fouet. Ajoutez l'ail, le basilic, la muscade et le lait de coco.

Versez dans le saladier contenant le poisson et les miettes de crabes et mélangez bien. Salez et poivrez.

Répartissez la préparation dans 4 petits ramequins. Faites cuire au four pendant 40 minutes.

CREME DESSERT AU CHOCOLAT