



Mardi 15 décembre 2009

DINER POUR 4 PERSONNES À 7,20 €*

FAGOTS D'ASPERGES - RISOTTO CHORIZO - YAOURT ET KIWI

LISTE DES COURSES

- 2 pots d'asperges vertes entières - 185g NOTRE JARDIN
- 10g de ciboulette - pot 500g NOTRE JARDIN
- 240g de riz long blanchi basmati - 1kg COMPTOIR DU GRAIN
- 1 tablette de bouillon à cuisiner déshydraté 12 tablettes de 10g - 120g RUSTICA
- 50ml de vin de table d'Espagne blanc briquettes 3 x 25cl - 75cl ADRIEN CHAMPAUD
- 50g de chorizo doux - 225g FLAMENCO
- 4 tomates en grappe - barquette 1kg NOTRE JARDIN
- 100g d'oignons émincés - 1kg NOTRE JARDIN
- 7 olives vertes dénoyautées - bocal 160g RUSTICA
- 2 c à soupe d'huile d'olive vierge extra - 1l RUSTICA
- 4 yaourts nature brassé (bulgare) - 125g x 16 DÉLISSE
- 4 kiwis bio - 6 kiwis BIO VILLAGE

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

FAGOTS D'ASPERGES

Égouttez les asperges. Séparez-les en 4 portions égales. Constituez de petits fagots en faisant un nœud avec les brins de ciboulette. Parsemez de poivre moulu et arrosez de jus de citron.

RISOTTO CHORIZO TOMATE

Coupez le chorizo en rondelles et les tomates en dés.
Délayez le bouillon dans un grand verre d'eau chaude.
Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez le riz et laissez cuire 2 à 3 minutes. Versez le vin blanc, remuez à l'aide d'une spatule en bois. Une fois que tout le vin est évaporé, ajoutez le bouillon petit à petit, jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le riz. Ajoutez ensuite le chorizo, les olives, les tomates, salez et poivrez légèrement. Laissez cuire pendant 3 minutes. Servez bien chaud.

YAOURT BULGARE ET RONDELLES DE KIWI

Épluchez les kiwis, puis coupez-les en petits cubes. Disposez les yaourts bulgares dans de jolies coupelles, ajoutez par-dessus les dés de kiwi.
Le kiwi est un fruit très intéressant d'un point de vue nutritionnel : il est riche en vitamine C. Vous pourrez l'accommoder de nombreuses façons (coupés en dés dans du yaourt, en salade de fruits...) pour allier saveur et nutrition.