



Samedi 19 décembre 2009

**DEJEUNER POUR 4 PERSONNES À 8,47 €*
QUINOA VOLAILLE ET RAISINS SECS - FROMAGE - ORANGES**

LISTE DES COURSES

- 1 sachet de mélange de jeunes pousses - 125g NOTRE JARDIN
- 4 c à soupe de mélange de 4 huiles végétales - 1l RUSTICA
- 3 c à soupe de vinaigre au jus de citron 6° - 75cl RUSTICA
- 240g de graines de Quinoa - 500g BIO VILLAGE
- 150g d'oignons émincés - 1kg NOTRE JARDIN
- 200g de carottes en rondelles - 1kg NOTRE JARDIN
- 50g de raisins secs - 250g TABLIER BLANC
- 1 pincée de cannelle moulue - flacon 40g RUSTICA
- 2 barquettes de dès de volaille - 2 x 75g TRADILEGE
- 120g de fromage mi chèvre au lait pasteurisé 26% MG - 180g LES CROISÉS
- 4 oranges bio - BIO VILLAGE

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

SALADE VERTE

Assaisonnez dans un saladier le mélange de jeunes pousses avec 3 c à soupe de vinaigre et 4 c à soupe de mélange de 4 huiles. Salez et poivrez légèrement. Bien mélanger.

QUINOA AUX RAISINS SECS ET DES DE VOLAILLE

Faites cuire le quinoa selon les indications présentes sur l'emballage.

Dans une grande poêle, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez les rondelles de carottes et laissez cuire pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite le quinoa, les dès de volaille et les raisins. Laissez cuire à nouveau pendant 5 minutes. Parsemez de cannelle.
Servez bien chaud.

FROMAGE MI-CHEVRE

ORANGES