



Dimanche 20 décembre 2009

DEJEUNER EN FAMILLE POUR 4 À 8,69 €*

TAJINE DE CABILLAUD AUX LEGUMES - ENTREMETS VANILLE

LISTE DES COURSES

- 4 dos de cabillaud x 4 - 400g PÊCHE OCÉAN
- 600g de pommes de terre vapeur - 2,5kg NOTRE JARDIN
- 300g de carottes en rondelles - 1kg NOTRE JARDIN
- 100g d'oignons émincés - 1kg NOTRE JARDIN
- 5g de persil - pot 500g NOTRE JARDIN
- 100g de petits pois extra fins - 1kg NOTRE JARDIN
- 1 tablette de bouillon à cuisiner déshydraté 12 tablettes de 10g - 120g RUSTICA
- 1 pincée de muscade moulue - flacon 40g RUSTICA
- 4 entremets vanille sur lit d'abricot 4 x 100g DÉLISSE

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

TAJINE DE CABILLAUD AUX LEGUMES

Diluez le bouillon à cuisiner dans un grand verre d'eau chaude.

Laissez décongeler le poisson. Coupez-le en gros morceaux. Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux de taille moyenne.

Faites revenir les oignons, les pommes de terre les carottes et les petits pois dans une grande casserole.

Ajoutez le bouillon, parsemez de muscade et portez le mélange à ébullition. Couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes.

Ajoutez le cabillaud et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Ajoutez le persil. Servez bien chaud.

ENTREMETS VANILLE SUR LIT D'ABRICOT