

7 JEU. Mini-gratins dauphinois Bio, hachés pur porc

Préparation : 10 min - Cuisson : 25 min

Ingrédients écomiam :

- 4 Mini-gratins dauphinois Bio surgelés
- 4 haché pur porc surgelé

Épicerie/Marché :

- 1 càc* d'huile d'olive

Préparation :

- Pour la cuisson des Mini-gratins dauphinois, vous pouvez soit : enfourner ~20 à 25 min soit chauffer au micro-ondes ~ 2min15.
- Faites cuire les hachés dans une poêle huilée à feu moyen pendant 5 min de chaque côté.
- Bon appétit !



càc* : cuillère à café

VEN. Riz au curry, plateau de samoussas de samoussas

Préparation : 5 min - Cuisson : 25 min

Ingrédients écomiam :

- 3 Plateaux de mini samoussas aux légumes surgelés (300 g)

Épicerie/Marché :

- 300 g de riz
- 1 càc* de curry

Préparation :

- À réchauffer 20 min dans un four préchauffé à 220 °C.
- Versez de l'eau dans une casserole avec du curry, puis ajoutez le riz dans l'eau bouillante selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet et égouttez-le dans une passoire.
- Présentez le tout dans des assiettes.
- Bon appétit !

PENSEZ À PRÉVOIR...

Épicerie/Marché :

- 4 càc* d'huile d'olive
- 50 g de parmesan
- 1 càc* de basilic
- 2 càc* d'ail
- sel et poivre
- 4 càc* de miel
- 1 yaourt nature
- jus d'un citron
- sel, poivre
- 300 g de riz
- curry
- parmesan

Découvrez nos recettes en vidéo sur notre chaîne Youtube et sur ecomiam.com.



PANIER MALIN!



Du 6 au 19 mai 2024

LUNDI	Cabillaud à la provençale d'Hélène
MARDI	Aiguillettes de poulet au miel, haricots vert
MERCREDI	Poêlée de légumes du soleil, chipolatas aux herbes recette fermière
JEUDI	Mini-gratins dauphinois Bio, hachés pur porc
 VENDREDI	Riz au curry, plateau de samoussas

~~53,68 €~~

le panier pour 4 pers.

49€

soit 2,45 €/gourmand



Et hop ! 1,47 € sur votre carte Coup de pouce !

*prix total hors petite épicerie



LUN. Cabillaud à la provençale d'Hélène

Préparation : 5 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients écomiam :

- 500 g de tranches de filet de cabillaud surgelées
- 250 g de palets de tomate de Provence surgelés

Épicerie/Marché :

- 1 càc* d'huile d'olive
- 50 g de parmesan
- 1 càc* de basilic
- 1 càc* d'ail
- sel et poivre

Préparation :

- Dans une poêle huilée faites revenir les palets de tomate, puis ajoutez l'ail et le basilic.
- Placez les tranches de cabillaud dans un plat à rôtir, ajoutez votre préparation provençale.
- Saupoudrez de parmesan.
- Enfourez à 180 °C pendant 18 min à chaleur tournante.
- Ajoutez le riz dans une casserole d'eau bouillante selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet et égouttez-le dans une passoire.
- Bon appétit !



MAR. Aiguillettes de poulet au miel, haricots verts

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients écomiam :

- 900 g d'aiguillettes de poulet décongelées
- 800 g d'haricots verts extra fins surgelés

Épicerie/Marché :

- 4 càc* de miel
- 1 yaourt nature
- jus d'un citron
- 1 càc* d'ail
- 3 càc* d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- Dans un saladier versez 3 càc* d'huile.
- Ajoutez le jus de citron, l'ail, puis le miel, le sel & poivre. Mélangez.
- Ajoutez les aiguillettes de poulet, mélangez et laissez mariner 5 min.
- Pour la cuisson des haricots, laissez-les cuire 7 à 9 min dans de l'eau bouillante.
- Faites dorer les aiguillettes de poulet à feu vif avec de l'huile pendant 5 min.
- Ajoutez le yaourt nature.
- Bon appétit !



MER. Poêlée de légumes du soleil, chipolatas aux herbes recette fermière

Préparation : 5 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients écomiam :

- 600 g de poêlée de légumes du soleil surgelée
- 575 g de chipolatas aux herbes recette fermière décongelées
- 250 g de palets de tomate de Provence surgelés

Épicerie/Marché :

- 1 càc* d'huile d'olive

Préparation :

- Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites revenir la poêlée de légumes du soleil pendant 20 min. Salez, poivrez.
- Coupez les chipolatas en trois. Déposez-les dans une poêle et faites-les cuire 20 min.
- Mélangez la poêlée de légumes du soleil et les chipolatas. Assaisonnez.

