

N°5

à 2€

Idée Repas Malins



Salade verte

ENTRÉE

ASTUCES

### LA RECETTE

Laver la laitue à l'eau vinaigrée. Hacher grossièrement et ajouter la vinaigrette.

Pour plus de gourmandise :  
Rajouter quelques pépins de grenade pour une note sucrée vitaminée.



Légumes de saison farcis au riz Colombo

PLAT

ASTUCES

### LA RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.  
Laver soigneusement les poivrons, vider l'intérieur. Réserver sur un plat allant au four.  
Dans une poêle faire chauffer l'huile. Faire revenir l'échalote et le Colombo. Ajouter le riz cuit et mélanger 2 minutes à feu doux. Couvrir d'eau à hauteur. Ajouter le persil et l'oignon pays hachés. Couvrir et laisser cuire environ 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée.  
Verser la préparation dans les coques des demi poivrons. Arroser d'une cuillère à soupe d'huile. Enfourner 5 minutes position grill. Prêt à servir.

Pour plus de gourmandise :  
Selon la saison et vos goûts remplacez les poivrons par des aubergines, des courgettes, des tomates, ou des christophines ....



Mousse au chocolat vegan

DESSERT

ASTUCES

### LA RECETTE

Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait de coco et la cannelle. Laisser refroidir. Dans un saladier, fouetter énergiquement le jus de pois chiche en y incorporant en 2 fois le sucre jusqu'à obtenir une belle mousse. Fouetter le mélange chocolat/lait de coco pour obtenir une texture crémeuse.  
A l'aide d'une spatule, incorporer le mélange à la mousse du jus de pois chiche. Verser la préparation dans des petits pots. Couvrir et réserver au réfrigérateur 3 heures avant de servir.

Cette mousse se conserve 3 jours au réfrigérateur.

## Liste de courses



POUR 4 PERSONNES



### ENTRÉE

Laitue x 1 tête ..... 1,20€  
Vinaigrette **Carrefour** ..... 0,10€  
3 cuillères à soupe

### PLAT

Poivrons ..... 2,45€  
4 petits poivrons (environ 800g)  
Echalote x1 ..... 0,05€  
Oignon pays 3 branches ..... 0,05€  
Persil 1/4 bouquet ..... 0,70€  
Riz étuvé Socariz 100g ..... 0,18€  
Colombo Senteurs Caraïbes ..... 0,10€  
1 cuillère à soupe de poudre  
Huile Alba 2 cuillères à soupe ..... 0,15€  
Sel Salina ..... 0,03€

### DESSERT

Chocolat dessert Lait **Carrefour** 0,75€  
100g de chocolat pâtisier  
Sucre de canne Le Galion 50g .... 0,09€  
Cannelle Ducros 1 pincée ..... 0,20€  
Lait de coco **Carrefour** ..... 0,95€  
10cl  
Jus de pois chiche en boîte  
**Carrefour** 200ml ..... 1,00€

TOTAL 8,00€

SOIT **2,00€\***  
par personne

\* Voir mentions légales au dos du livret