

Courgette margherita

Pour 4 personnes

Ingrédients



2 courgettes



4 tomates



100g de gruyère



2 boules de mozzarella



2 échalotes

4 gousses d'ail



Huile d'olive



beurre



1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Retirez la chair à l'aide d'une cuillère et la conserver.
3. Faites blanchir les courgettes dans de l'eau. Dès qu'elles sont tendres, les refroidir et laissez les s'égoutter sur du papier absorbant.
4. Retirez la peau des tomates, coupez la chair en dés.
5. Faites revenir dans du beurre les échalotes hachées avec quelques gousses d'ail.
6. Ajoutez la chair de courgette, mélangez bien, puis incorporez les dés de tomate.
7. Laissez mijoter doucement, jusqu'à obtenir une purée.
8. Huilez légèrement un plat allant au four et disposez les courgettes. Les remplir avec la garniture. Déposez le fromage sur le dessus.
9. Enfournez jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et doré.

Prix dans l'épicerie
1.00 €

Prix en magasin
9.50 €

Poulet à la crème et champignons + riz

Pour 4 personnes



Ingrédients



4 filets de poulet



500g de champignons



20 cl de crème fraîche

1. Découpez les filets de poulet en lamelles. Les faire dorer dans une poêle avec une noisette de beurre.
2. Ajoutez les champignons et les oignons coupés en rondelles. Salez, poivrez.
3. Ajoutez 10 cl d'eau. Laissez environ 15 minutes à feu moyen
4. Commencez à cuire le riz à l'eau.
5. Ajoutez la crème fraîche à la préparation poulet champignon.
6. Une fois le riz cuit, disposez dans un plat et versez la préparation.



10 g de beurre



300g de riz



Sel, poivre



1 oignon

Prix dans l'épicerie
1.80 €

Prix en magasin
17.40 €

Compotée de fruits

Pour 6 personnes



Ingrédients



Fruits

1. Coupez et épluchez les fruits.
2. Laissez compoter dans une casserole.
3. Laissez refroidir et dégustez accompagné à votre guise.



Prix dans l'épicerie
0.30 €

Prix en magasin
5.50€