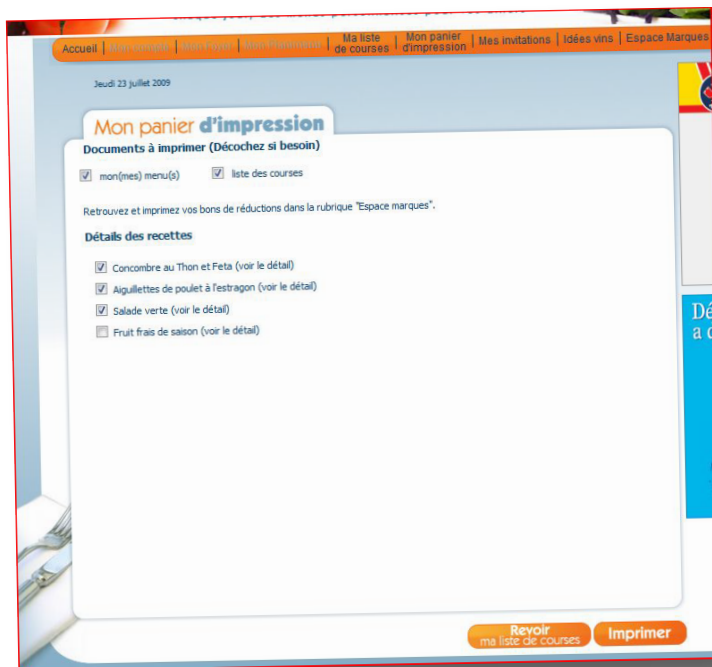


Le panier d'impression récapitule tous les documents à imprimer.

- votre menu ou votre planning de menus
- votre liste de courses
- toutes les recettes que vous avez sélectionné pour composer votre ou vos menus

Décocher les documents qu'éventuellement vous ne voulez pas imprimer.



Accueil | Mon panier | Mes plats | Mon planning | Ma liste de courses | Mon panier d'impression | Mes invitations | idées vins | Espace Marques

Jeudi 23 juillet 2009

Mon panier d'impression

Documents à imprimer (Décochez si besoin)

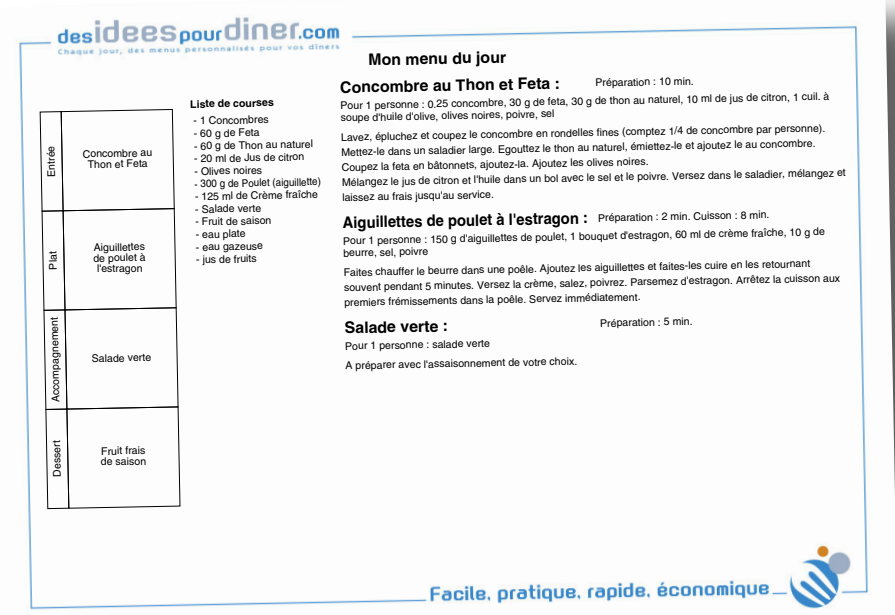
mon(mes) menu(s) liste des courses

Retrouvez et imprimez vos bons de réductions dans la rubrique "Espace marques".

Détails des recettes

Concombre au Thon et Feta (voir le détail)
 Aiguillettes de poulet à l'estragon (voir le détail)
 Salade verte (voir le détail)
 Fruit frais de saison (voir le détail)

[Revoir ma liste de courses](#) [Imprimer](#)

desideespourdiner.com
 Chaque jour, des menus personnalisés pour vos dîners

Mon menu du jour

Entrée	Concombre au Thon et Feta
Plat	Aiguillettes de poulet à l'estragon
Accompagnement	Salade verte
Dessert	Fruit frais de saison

Liste de courses

- 1 Concombres
- 60 g de Feta
- 60 g de Thon au naturel
- 20 ml de Jus de citron
- Olives noires
- 300 g de Poulet (aiguillette)
- 125 ml de Crème fraîche
- Salade verte
- Fruit de saison
- eau plate
- eau gazeuse
- jus de fruits

Concombre au Thon et Feta : Préparation : 10 min.
 Pour 1 personne : 0.25 concombre, 30 g de feta, 30 g de thon au naturel, 1 cuill. à soupe d'huile d'olive, olives noires, poivre, sel
 Lavez, épluchez et coupez le concombre en rondelles fines (comptez 1/4 de concombre par personne). Mettez-le dans un saladier large. Egouttez le thon au naturel, égouttez-le et ajoutez le au concombre. Coupez la feta en bâtonnets, ajoutez-la. Ajoutez les olives noires. Mélangez le jus de citron et l'huile dans un bol avec le sel et le poivre. Versez dans le saladier, mélangez et laissez au frais jusqu'au service.

Aiguillettes de poulet à l'estragon : Préparation : 2 min. Cuisson : 8 min.
 Pour 1 personne : 150 g d'aiguillettes de poulet, 1 bouquet d'estragon, 60 ml de crème fraîche, 10 g de beurre, sel, poivre
 Faites chauffer le beurre dans une poêle. Ajoutez les aiguillettes et faites-les cuire en les retournant souvent pendant 5 minutes. Versez la crème, salez, poivrez. Parsemez d'estragon. Arrêtez la cuisson aux premiers frémissements dans la poêle. Servez immédiatement.

Salade verte : Préparation : 5 min.
 Pour 1 personne : salade verte
 A préparer avec l'assaisonnement de votre choix.

Facile, pratique, rapide, économique

