



# LISTE DE COURSES SEMAINE 2

## FRUITS ET LÉGUMES

- 1 patate douce
- ciboulette
- 1 oignon rouge
- 1 chou rouge
- 2 oignon jaune
- ail
- 2 poivrons rouges
- 300gr carottes
- 2 brocolis
- 1 citron jaune
- 2 courgettes
- 1 butternut



## ÉPICERIE

- Paprika
- épices mexicaines
- miel
- 240gr asperges
- farine
- noix de muscade
- gnocchis à poêler
- tagliatelles
- aneth
- 1 boîte lait de coco
- 100gr chair de tomates
- cumin



## CRÈMERIE

- 1 petit pot de fromage blanc
- 1 boule de mozzarella
- 1 L lait
- 1 petit pot de mascarpone
- 1 petit pot crème fraîche
- 1 sachet gruyère râpé
- 1 petit pot de ricotta



## POUR LE PETIT DÉJEUNER



## BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- blanc de poulet
- saumon fumé
- thon
- viande hachée
- allumettes bacon
- oeufs



## COLLATION

