



LISTE DE COURSES SEMAINE 3

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 oignon jaune
- 2 courgette
- 8 carottes
- 400gr betterave
- 2 poivrons rouge
- ail
- 300gr pommes de terre
- 2 panais
- 2 salade
- 200gr épinard
- 1 avocat
- 1 aubergine
- 100gr tomates cerises



ÉPICERIE

- galette blé noir
- 100ml vin blanc de cuisine
- persil
- piment Espelette
- huile d'olives
- noix de muscade
- 2 pain burger taille normal
- moutarde
- oignon en poudre
- paprika
- ail en poudre
- vinaigre blanc
- cornichons
- concentré de tomates
- vinaigre balsamique



CRÈMERIE

- 1 petit pot crème fraîche
- 80gr ricotta
- gruyère
- beurre
- 2 carré frais
- 40gr parmesan



POUR LE PETIT DÉJEUNER



BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- crevettes
- oeufs
- boeuf haché 5%
- tranche blanc de dinde
- steak haché
- tranche de jambon



COLLATION

