



# LISTE DE COURSES SEMAINE 4

## FRUITS ET LÉGUMES

- 2 oignon jaune
- 2 carottes
- 2 chou blanc
- 2 salade
- ail
- 2 endives
- 3 citron jaune
- 2 patates douces
- 300gr épinard
- 1 oignon rouge
- 2 tomates
- 250gr champignons
- 



## ÉPICERIE

- huile d'olives
- curry
- moutarde
- piment Espelette
- sauce soja
- 1 boite de pois chiche 200gr



## CRÈMERIE

- 1 pot crème fraîche
- 1 petit sachet de parmesan
- 150gr de gruyère
- 1/2 L de lait demi écrémé
- 1 pâte Brisée



## POUR LE PETIT DÉJEUNER



## BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- tranches de jambon
- oeufs
- boeuf haché 5% ou haricots rouges ou steak soja
- blanc de poulet ou dinde ou turkey
- thon



## COLLATION

