



LISTE DE COURSES SEMAINE 6

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 oignon rouge
- Epinard 1 sachet
- 3 oignon jaune
- ail
- 2 poivrons rouges
- 4 carottes
- 1 laitue
- 1 citron jaune
- 1 tomate
- 100gr tomates cerises
- persil
- 400gr haricots verts



ÉPICERIE

- Gnocchis
- Crozets
- Poivre
- Huile d'olives
- 1 petite boîte lait de coco
- Riz noir
- 600gr chair de tomates
- Pois chiches
- un petit sachet de noix



CRÈMERIE

- 40gr comté
- 1 petit pot crème fraîche
- 60 gr feta
- 1 petit pot de ricotta



POUR LE PETIT DÉJEUNER



BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- Chorizo
- Colin
- Thon
- Viande hachée
- Tranches bacon
- Oeufs



COLLATION

