



LISTE DE COURSES SEMAINE 8

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 oignon jaune
- ail
- 2 aubergines
- 1 échalotte
- Roquette
- 300gr champignons
- 4 tomate
- 2 concombres
- 400gr butternut
- 2 courgettes
- 2 citrons



ÉPICERIE

- Pâtes
- Poivre
- Huile d'olives
- 1 petite boîte lait de coco
- 2 briques coulis de tomates
- Basilic
- 1 petit pot pesto
- Ciboulette
- Spaghettis
- 1 pot tomates séchées
- Miel
- 1 pot d'olives noires
- Pain



CRÈMERIE

- 40gr parmesan
- 1 petit pot crème fraîche
- 80 gr feta



POUR LE PETIT DÉJEUNER



BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- Sardines
- Tranches jambon
- Blanc de poulet
- Viande hachée
- Oeufs



COLLATION

