



# LISTE DE COURSES SEMAINE 9

## FRUITS ET LÉGUMES

- 2 oignon jaune
- ail
- 1 échalotte
- Roquette
- 500gr champignons
- 2 tomate
- 2 endives
- 10 carottes
- 2 courgettes
- 1 citron
- Thym



## ÉPICERIE

- Pois chiche
- Semoule
- Cube bouillon légumes
- 1 petite boîte lait de coco
- 1 briques coulis de tomates
- Ras el hanout
- Harissa
- Herbes de Provence
- Nouille de riz
- 2 english muffin
- Miel
- Moutarde
- Quelques cerneaux de noix
- Huile d'olives



## CRÈMERIE

- 1 petit sachet gruyère
- 1 petit pot crème fraîche
- 1 petite buche de chèvre
- 1 petit bout de comté



## POUR LE PETIT DÉJEUNER



## BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- Colin
- Tranches jambon cru
- Blanc de poulet
- Viande hachée
- Oeufs
- Magret de canard
- Thon



## COLLATION

