



# LISTE DE COURSES SEMAINE 10

## FRUITS ET LÉGUMES

- 4 oignon jaune
- 1 carotte
- 1 chou blanc
- 2 Brocolis
- ail
- 1 Salade verte
- 2 poireaux
- 1 Echalote
- 



## ÉPICERIE

- Nouille de riz
- Sauce soja salée
- Huile d'olives
- Pois chiches
- 1 boîte Coulis de tomates
- 1 petite boîte lait de coco
- 1 bouillon de légumes
- Curry
- 2 Pain Burger
- Tomates séchées
- Moutarde



## CRÈMERIE

- 1 petit pot crème fraîche
- 1 petite buche de chèvre
- 60gr bleu d'auvergne
- Beurre



## POUR LE PETIT DÉJEUNER



## BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- Crevettes
- Steak hachés
- Blanc de poulet
- Blanc de poulet
- Oeufs
- Cabillaud



## COLLATION

