



LISTE DE COURSES SEMAINE 11

FRUITS ET LÉGUMES

- 300gr patates douces
- Epinard frais 1 sachet
- 2 carottes
- 3 panais (600gr)
- ail
- 2 pommes de terre
- 3 oignon jaune
- 1 salade verte
- 400gr champignons
- 4 endives
- 1 avocat
- quelques radis roses
- 150gr betteraves



ÉPICERIE

- 200gr pois chiches
- Huile d'olives
- 1 boîte de coulis de tomates
- 2 Galettes de sarrasin
- Moutarde
- Pâtes



CRÈMERIE

- 1 petit pot de ricotta
- 1 Petit pot de crème fraîche 15%
- 1/2L de lait demi-écrémé
- 1 brie



POUR LE PETIT DÉJEUNER



BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- Colin
- Tranches chorizo
- Viande hachée
- Oeufs
- Blanc de dinde
- Jambon cru
- Tranche jambon blanc



COLLATION

