



LISTE DE COURSES SEMAINE 12

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 avocat
- 12 oignon rouge
- 4 concombre
- Roquette
- 2 citron
- 6 carottes
- 3 oignon jaune
- 2 courgette
- 2 poivrons rouges
- 5 tomates
- 2 tomates à farcir
- Ail
- 1 Salade verte
- 1 Echalote



ÉPICERIE

- 2 pain burger
- Huile d'olives
- Cumin
- Pâtes
- Sauce soja salée
- Pois chiche
- Persil
- Riz
- 1 boîte coulis tomates
- Lentilles
- Quelques cerneaux de noix



CRÈMERIE

- 1 petit pot fromage frais ail et fines herbes
- 1 petit pot crème fraîche
- 1 Camembert



POUR LE PETIT DÉJEUNER



BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- Truite fumée ou saumon
- blanc de poulet ou dinde
- viande hachée



COLLATION

