



# LISTE DE COURSES SEMAINE 13

## FRUITS ET LÉGUMES

- 2 oignon rouge
- 1 chou fleur
- 2 oignon jaune
- 1 échalotte
- 300gr champignons
- 1 avocat
- 1 citron jaune
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 500gr pommes de terre
- 1 salade verte
- 4 tomates
- 7 fruits au choix



## ÉPICERIE

- Paprika
- Curry
- Basilic
- Olives noires
- Huile d'olives
- Riz
- Bouillon de volaille
- 1 boîte de pulpe de tomates
- 1 boîte de concentré de tomates
- Herbes de Provinces
- 2 pain burger
- 1 boîte lait de coco
- Lentilles corails



## CRÈMERIE

- 1 pot de crème fraîche
- 1 petit sachet de gruyère
- 1 petit pot de ricotta
- 1 pot de fromage frais type st moret



## POUR LE PETIT DÉJEUNER



## BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- blanc de dinde
- saumon fumé
- tranches de jambon blanc
- thon
- 2viande hachée



## COLLATION

