



LISTE DE COURSES SEMAINE 14

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 oignon rouge
- 4 oignon jaune
- 1 échalotte
- 350gr champignons
- Ciboulette
- 2 citron jaune
- 2 carottes
- 1 courgettes
- 400gr pommes de terre
- 1 salade verte
- 4 tomates
- Ail



ÉPICERIE

- Pâtes
- Persil
- Huile d'olives
- Feuilles de brick
- 1 grosse boîte de pois chiche
- 1 boîte de purée de tomates



CRÈMERIE

- 1 pot de crème fraîche
- 1 buche de chèvre
- 1 petit sachet Parmesan



POUR LE PETIT DÉJEUNER



BOUCHERIE ET POISSONNERIE

- jambon cru
- colin
- moules
- tranches de jambon blanc
- oeufs
- viande hachée



COLLATION

