

LISTE DE COURSES

pour 4 personnes

Épicerie

- 200 g de riz basmati
- 1 cube de bouillon (bœuf ou légumes)
- 80 g de chapelure
- Sauce soja
- Haricots rouges **ou** noirs **ou** maïs
- Herbes séchées ou fraîches : origan, thym, coriandre
- Huile d'olive, sel, poivre, paprika, miel

Frais :

- 500 g de bœuf haché **ou** lentilles vertes cuites **ou** haché végétal
- 600 g de filets de poisson blanc (colin, cabillaud, merlu...) **ou** tranches de seitan
- 40 g de parmesan

Légumes :

- 1 oignon **ou** échalote
- 1 gousse d'ail
- 250 g de petits pois surgelés **ou** épinards
- 500 g de haricots verts
- 500g de pommes de terre grenailles
- 1 citron

Ustensiles :

- 1 sauteuse ou grande poêle avec couvercle
- 1 grande casserole pour cuire les pommes de terre et haricots vert
- 1 plaque du four + papier cuisson
- 1 bol
- Passoire