

MA LISTE DE COURSES

Légumes

Oignon	3
Ail	6 gousse(s)
Echalote	2
Pomme de terre	3
Patate douce	400 g
Pomme de terre	700 g
Gingembre	2 cm
Fenouil	200 g
Poireau	1
Epinards	200 g
Petits pois	100 g
Pois gourmand	100 g
Aubergine	1
Courgette	2
Avocat	1
Poivron rouge	1
Mâche	500 g
Champignon de Paris	400 g
Chou-fleur	1
Coriandre	1 bouquet(s)

Fruits

Poire	3
Pomme	1
Pamplemousse	1
Citron	1
Mangue	1

Viande

Tournedos	2
Steak de boeuf	200 g
Viande d'agneau hachée	300 g

Volailles et lapin

Blanc de poulet	4
Escalope de poulet	2

Poissons et fruits de mer

Filet de saumon 200 g

Traiteur

Dés de jambon 100 g
Pâte feuilletée pur beurre 1
Pâte sablée pur beurre 40 g

Crèmerie

Roquefort 125 g
Fromage râpé 50 g
Fromage râpé 1 cuillère(s) à soupe
Bleu d'Auvergne 200 g
Crème fraîche liquide 1 cuillère(s) à soupe
Crème fraîche épaisse 1 cuillère(s) à soupe
Crème fraîche liquide 400 ml
Lait entier 200 ml
Jaune d'oeuf 3
Oeuf 10
Beurre doux 20 g

Epicerie salée

Pâtes à lasagnes 125 g
Lentilles corail 100 g
Macaronis 100 g
Riz basmati 100 g
Huile de tournesol 5 cuillère(s) à soupe
Huile de noisette 1 cuillère(s) à soupe
Vinaigre de cidre 1 cuillère(s) à soupe
Huile de noix de coco 4 cuillère(s) à soupe
Huile d'olive 10 cuillère(s) à soupe
Huile d'arachide 4 cuillère(s) à soupe
Huile d'olive 50 ml
Huile de sésame 1 cuillère(s) à soupe
Sel
Noix de muscade
Graines de coriandre 1 cuillère(s) à café
Paprika 3 cuillère(s) à café
Piment en poudre 1 pointe(s) de couteau
Cannelle en poudre 1 cuillère(s) à café
Graines de moutarde 1 cuillère(s) à café
Poivre
Graines de sésame 1 cuillère(s) à café
Cannelle 1 cuillère(s) à café
Clou de girofle 3
Graines de sésame 2 cuillère(s) à soupe
Noix de muscade 1 cuillère(s) à café

Vanille	1 gousse(s)
Cardamome	3 gousse(s)
Cumin en poudre	1 cuillère(s) à café
Baies roses	1 cuillère(s) à soupe
Gingembre en poudre	2 cuillère(s) à café
Curcuma en poudre	1 cuillère(s) à café
Curry en poudre	1 cuillère(s) à café
Piment en poudre	1 cuillère(s) à café
Graines de cumin	1 cuillère(s) à café
Bouillon de légumes	1000 ml
Sauce soja salée	50 ml
Sauce tomate	125 ml
Lait de coco	200 ml
Chapelure	4 cuillère(s) à soupe
Chapelure	20 g

Epicerie sucrée

Farine	10 g
Cassonade	20 g
Sucre en poudre	1 cuillère(s) à soupe
Sucre en poudre	20 g
Amandes effilées	50 g
Noisettes en poudre	20 g
Agar-agar	1 cuillère(s) à café
Chocolat noir pâtissier	50 g
Noix de cajou	100 g
Flocons d'avoine	50 g
Son d'avoine	25 g