

MA LISTE DE COURSES

Légumes

Oignon	5
Ail	9 gousse(s)
Echalote	3
Pomme de terre	5
Patate douce	600 g
Pomme de terre	1050 g
Gingembre	3 cm
Fenouil	300 g
Poireau	1
Epinards	300 g
Petits pois	150 g
Pois gourmand	150 g
Aubergine	1
Courgette	3
Avocat	1
Poivron rouge	2
Mâche	500 g
Champignon de Paris	600 g
Chou-fleur	2
Coriandre	1 bouquet(s)

Fruits

Poire	5
Pomme	1
Pamplemousse	1
Citron	1
Mangue	2

Viande

Tournedos	3
Steak de boeuf	300 g
Viande d'agneau hachée	450 g

Volailles et lapin

Blanc de poulet	6
Escalope de poulet	2

Poissons et fruits de mer

Filet de saumon 300 g

Traiteur

Dés de jambon 150 g

Pâte feuilletée pur beurre 1

Pâte sablée pur beurre 60 g

Crèmerie

Roquefort 188 g

Fromage râpé 75 g

Fromage râpé 2 cuillère(s) à soupe

Bleu d'Auvergne 200 g

Crème fraîche liquide 2 cuillère(s) à soupe

Crème fraîche épaisse 2 cuillère(s) à soupe

Crème fraîche liquide 600 ml

Lait entier 300 ml

Jaune d'oeuf 4

Oeuf 14

Beurre doux 30 g

Epicerie salée

Lentilles corail 150 g

Pâtes à lasagnes 188 g

Macaronis 150 g

Riz basmati 150 g

Huile de tournesol 7 cuillère(s) à soupe

Huile de noisette 2 cuillère(s) à soupe

Vinaigre de cidre 2 cuillère(s) à soupe

Huile de noix de coco 6 cuillère(s) à soupe

Huile d'olive 15 cuillère(s) à soupe

Huile d'arachide 6 cuillère(s) à soupe

Huile d'olive 75 ml

Huile de sésame 2 cuillère(s) à soupe

Sel

Noix de muscade

Graines de coriandre 2 cuillère(s) à café

Piment en poudre 2 pointe(s) de couteau

Paprika 4 cuillère(s) à café

Cannelle en poudre 2 cuillère(s) à café

Graines de moutarde 1 cuillère(s) à café

Poivre

Graines de sésame 1 cuillère(s) à café

Cannelle 2 cuillère(s) à café

Clou de girofle 4

Graines de sésame 3 cuillère(s) à soupe

Noix de muscade 1 cuillère(s) à café

Vanille	1 gousse(s)
Cardamome	4 gousse(s)
Cumin en poudre	2 cuillère(s) à café
Baies roses	1 cuillère(s) à soupe
Gingembre en poudre	3 cuillère(s) à café
Curcuma en poudre	1 cuillère(s) à café
Curry en poudre	2 cuillère(s) à café
Piment en poudre	1 cuillère(s) à café
Graines de cumin	1 cuillère(s) à café
Bouillon de légumes	1500 ml
Sauce soja salée	75 ml
Sauce tomate	188 ml
Lait de coco	300 ml
Chapelure	5 cuillère(s) à soupe
Chapelure	30 g

Epicerie sucrée

Farine	15 g
Cassonade	30 g
Sucre en poudre	1 cuillère(s) à soupe
Sucre en poudre	30 g
Amandes effilées	75 g
Noisettes en poudre	30 g
Agar-agar	1 cuillère(s) à café
Chocolat noir pâtissier	75 g
Noix de cajou	150 g
Flocons d'avoine	75 g
Son d'avoine	38 g