

MA LISTE DE COURSES

Légumes

Oignon	6
Ail	12 gousse(s)
Echalote	4
Pomme de terre	6
Patate douce	800 g
Pomme de terre	1400 g
Gingembre	3 cm
Fenouil	400 g
Poireau	2
Epinards	400 g
Petits pois	200 g
Pois gourmand	200 g
Aubergine	1
Courgette	3
Avocat	1
Poivron rouge	2
Mâche	500 g
Champignon de Paris	800 g
Chou-fleur	2
Coriandre	1 bouquet(s)

Fruits

Poire	6
Pomme	1
Pamplemousse	1
Citron	1
Mangue	2

Viande

Tournedos	4
Steak de boeuf	400 g
Viande d'agneau hachée	600 g

Volailles et lapin

Blanc de poulet	8
Escalope de poulet	3

Poissons et fruits de mer

Filet de saumon 400 g

Traiteur

Dés de jambon 200 g
Pâte feuilletée pur beurre 1
Pâte sablée pur beurre 80 g

Crèmerie

Roquefort 250 g
Fromage râpé 100 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 800 ml
Lait entier 400 ml
Jaune d'oeuf 5
Oeuf 17
Beurre doux 40 g

Epicerie salée

Lentilles corail 200 g
Pâtes à lasagnes 250 g
Macaronis 200 g
Riz basmati 200 g
Huile de tournesol 10 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 7 cuillère(s) à soupe
Huile d'olive 20 cuillère(s) à soupe
Huile d'arachide 8 cuillère(s) à soupe
Huile d'olive 100 ml
Huile de sésame 2 cuillère(s) à soupe
Sel
Noix de muscade
Graines de coriandre 2 cuillère(s) à café
Paprika 5 cuillère(s) à café
Piment en poudre 2 pointe(s) de couteau
Graines de moutarde 1 cuillère(s) à café
Cannelle en poudre 2 cuillère(s) à café
Poivre
Graines de sésame 1 cuillère(s) à café
Cannelle 2 cuillère(s) à café
Clou de girofle 5
Graines de sésame 4 cuillère(s) à soupe
Noix de muscade 1 cuillère(s) à café

Vanille	1 gousse(s)
Cardamome	5 gousse(s)
Cumin en poudre	2 cuillère(s) à café
Baies roses	2 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
Graines de cumin	1 cuillère(s) à café
Piment en poudre	1 cuillère(s) à café
Bouillon de légumes	2000 ml
Sauce soja salée	100 ml
Sauce tomate	250 ml
Lait de coco	400 ml
Chapelure	7 cuillère(s) à soupe
Chapelure	40 g

Epicerie sucrée

Farine	20 g
Cassonade	40 g
Sucre en poudre	1 cuillère(s) à soupe
Sucre en poudre	40 g
Amandes effilées	100 g
Noisettes en poudre	40 g
Agar-agar	1 cuillère(s) à café
Chocolat noir pâtissier	100 g
Noix de cajou	200 g
Flocons d'avoine	100 g
Son d'avoine	50 g