

MA LISTE DE COURSES

Légumes

Echalote	3
Ail	2 gousse(s)
Oignon	2
Pomme de terre	3
Carotte	7
Asperge verte	200 g
Poireau	2
Asperge blanche	100 g
Asperge sauvage	100 g
Tomate	1
Courgette	1
Courge butternut	1
Potimarron	1
Salade sucrine	1
Champignon de Paris	600 g
Thym	2 branche(s)
Lavande	2 branche(s)
Laurier	1 feuille(s)

Fruits

Poire	4
Pamplemousse	1
Noisette	100 g

Traiteur

Pâte feuilletée pur beurre	1
Pâte à pizza	230 g

Crèmerie

Camembert	1
Parmesan râpé	25 g
Fromage râpé	1 cuillère(s) à soupe
Fromage râpé	
Parmesan	80 g
Reblochon	1
Ricotta	125 g
Mascarpone	200 g

Bleu d'Auvergne	200 g
Crème fraîche liquide	3 cuillère(s) à soupe
Crème fraîche liquide	267 ml
Fromage blanc	38 g
Lait entier	234 ml
Jaune d'oeuf	3
Blanc d'oeuf	3
Oeuf	8
Beurre salé	63 g
Beurre doux	20 g

Epicerie salée

Pâtes à lasagnes	300 g
Polenta	120 g
Lentilles corail	100 g
Riz à risotto	235 g
Haricots rouges	100 g
Huile de pépins de raisin	1 cuillère(s) à soupe
Huile d'olive	2
Huile de noisette	1 cuillère(s) à soupe
Huile de colza	1 cuillère(s) à soupe
Huile de tournesol	3 cuillère(s) à soupe
Huile d'olive	8 cuillère(s) à soupe
Gingembre en poudre	1 cuillère(s) à café
Sel	
Vanille	1 gousse(s)
Quatre-épices	1 cuillère(s) à café
Anis vert en poudre	1 cuillère(s) à café
Poivre	
Cardamome moulue	1 cuillère(s) à café
Baies roses	1 cuillère(s) à café
Paprika	1 cuillère(s) à café
Noix de muscade râpée	1 cuillère(s) à café
Cannelle en poudre	1 cuillère(s) à café
Sauce tomate	250 ml
Chapelure	4 cuillère(s) à soupe
Tortilla mexicaine	2

Epicerie sucrée

Farine	121 g
Maizena	1 cuillère(s) à soupe
Farine de sarrasin	67 g
Sucre en poudre	154 g
Cassonade	20 g
Levure chimique	1 cuillère(s) à café
Eau de rose	1 cuillère(s) à soupe
Chocolat noir pâtissier	75 g
Miel	1 cuillère(s) à soupe
Miel	84 g
Flocons d'avoine	50 g

Son d'avoine	25 g
--------------	------

Surgelés

Epinards hachés	500 g
-----------------	-------

Boissons

Vin blanc sec	100 ml
Eau	700 ml