

MA LISTE DE COURSES

Légumes

Echalote	5
Ail	3 gousse(s)
Oignon	3
Pomme de terre	5
Carotte	9
Asperge verte	300 g
Poireau	3
Asperge blanche	150 g
Asperge sauvage	150 g
Tomate	2
Courgette	1
Courge butternut	1
Potimarron	1
Salade sucrine	2
Champignon de Paris	900 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	38 g
Fromage râpé	2 cuillère(s) à soupe
Fromage râpé	
Parmesan	120 g
Reblochon	1
Ricotta	188 g
Mascarpone	200 g

Bleu d'Auvergne	200 g
Crème fraîche liquide	4 cuillère(s) à soupe
Crème fraîche liquide	400 ml
Fromage blanc	57 g
Lait entier	350 ml
Jaune d'oeuf	4
Blanc d'oeuf	4
Oeuf	11
Beurre salé	94 g
Beurre doux	30 g

Epicerie salée

Pâtes à lasagnes	450 g
Polenta	180 g
Lentilles corail	150 g
Riz à risotto	353 g
Haricots rouges	150 g
Huile de pépins de raisin	1 cuillère(s) à soupe
Huile d'olive	3
Huile de noisette	1 cuillère(s) à soupe
Huile de colza	2 cuillère(s) à soupe
Huile de tournesol	5 cuillère(s) à soupe
Huile d'olive	12 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	2 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	375 ml
Chapelure	6 cuillère(s) à soupe
Tortilla mexicaine	3

Epicerie sucrée

Farine	182 g
Maizena	2 cuillère(s) à soupe
Farine de sarrasin	100 g
Sucre en poudre	230 g
Cassonade	30 g
Levure chimique	1 cuillère(s) à café
Eau de rose	1 cuillère(s) à soupe
Chocolat noir pâtissier	113 g
Miel	1 cuillère(s) à soupe
Miel	125 g
Flocons d'avoine	75 g

Son d'avoine 38 g

Surgelés

Epinards hachés 750 g

Boissons

Vin blanc sec 150 ml
Eau 1050 ml