

MA LISTE DE COURSES

Légumes

Echalote	6
Ail	3 gousse(s)
Oignon	3
Pomme de terre	6
Carotte	10
Asperge verte	400 g
Poireau	4
Asperge blanche	200 g
Asperge sauvage	200 g
Tomate	2
Courgette	1
Courge butternut	1
Potimarron	1
Salade sucrine	2
Champignon de Paris	1200 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	50 g
Fromage râpé	2 cuillère(s) à soupe
Fromage râpé	
Parmesan	160 g
Reblochon	1
Ricotta	250 g
Mascarpone	200 g

Bleu d'Auvergne	200 g
Crème fraîche liquide	4 cuillère(s) à soupe
Crème fraîche liquide	534 ml
Fromage blanc	75 g
Lait entier	467 ml
Jaune d'oeuf	5
Blanc d'oeuf	6
Oeuf	14
Beurre salé	125 g
Beurre doux	40 g

Epicerie salée

Pâtes à lasagnes	600 g
Polenta	240 g
Lentilles corail	200 g
Riz à risotto	470 g
Haricots rouges	200 g
Huile de pépins de raisin	2 cuillère(s) à soupe
Huile d'olive	3
Huile de noisette	2 cuillère(s) à soupe
Huile de colza	2 cuillère(s) à soupe
Huile de tournesol	6 cuillère(s) à soupe
Huile d'olive	16 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	500 ml
Chapelure	8 cuillère(s) à soupe
Tortilla mexicaine	4

Epicerie sucrée

Farine	242 g
Maizena	2 cuillère(s) à soupe
Farine de sarrasin	134 g
Sucre en poudre	307 g
Cassonade	40 g
Levure chimique	2 cuillère(s) à café
Eau de rose	1 cuillère(s) à soupe
Chocolat noir pâtissier	150 g
Miel	1 cuillère(s) à soupe
Miel	167 g
Flocons d'avoine	100 g

Son d'avoine	50 g
--------------	------

Surgelés

Epinards hachés	1000 g
-----------------	--------

Boissons

Vin blanc sec	200 ml
Eau	1400 ml