

Ma liste de courses

Menu
de la semaine
à moins de

50€

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

- 2 kg d'oignons
- 4 carottes
- 2 poivrons jaunes
- 4 poivrons longs rouges
- 2 courgettes
- 400 g de salade mixte
- 1 brocoli
- 250 g de tomates cerises mix
- 400 g de légumes Mix croquant pour wok
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de menthe
- 1 botte de persil

AU RAYON FRAIS

- 1 kg de viande hachée mixte
- 2 x 10 boulettes au soja, tomate, basilic
- 6 œufs
- 2 boules de mozzarella
- 750 g de ricotta (3 pots)
- 300 g de fromage râpé
- 1 rouleau de pâte brisée prête à l'emploi

AU RAYON ÉPICERIE

- 500 g de riz long grain
- 400 g de pulpe de tomates
- 330 ml de crème de coco
- 1 paquet de 6 tortillas
- 1 l de jus de pomme

DANS LE PLACARD

- 5 gousses d'ail
- curcuma en poudre
- chili en poudre
- paprika en poudre
- curry en poudre
- thym séché
- origan séché
- herbes de Provence
- sauce soja
- huile de cuisson
- huile d'olive
- bouillon de légumes (cube ou bocal)
- vin rouge
- chapelure
- sel, poivre