

LISTE DES COURSES - SEMAINE 3

FRUITS

Fraises 850g

Pommes 2

Pêches 3

Bananes 1

Kiwis 1

Abricots 4

Brugnon 1

Orange 2

Pamplemousse 1

Compotes sans sucre ajouté 2

Jus d'orange 100% pur jus sans sucre ajouté 1 bouteille

Jus de carottes sans sucre ajouté 1 bouteille

Melon 1

Raisins secs

Myrtilles 150g

Fruits confits 35g

Ananas 1

Citrons 3

Légumes

Salade verte 1

Mesclun

Endive 1

Champignons noirs 1 petite boîte

Céleri 1

Branche de céleri 1

Carottes 5

Courgettes 2

Concombre 1

Tomates 11 + 6 tomates cerise
Poivrons 2 verts et 2 rouges et 1 jaune
Avocat 1
Oignons 5
Champignons de Paris 500g
Pousse de bambou 1 petite boîte
Poireaux 3
Navet 1
Radis 1 botte
Epinards en branche surgelés 1 paquet
Fleurette de Brocolis surgelés 200g
Ciboulette 1 botte fraîche ou surgelée
Persil 1 botte fraîche ou surgelé
Coriandre 1 botte fraîche ou surgelée
Cerfeuil 1 botte fraîche ou surgelé
Thym quelques brins
Brunoise méridionale surgelée 1 sachet
Basilic
Ail 1 filet
Echalotes 1 filet
1 boîte de tomates concassées
1 tube de double concentré de tomates
1 boîte de sauce tomate nature (150g)
1 petite boîte de macédoine de légumes

Viandes, poissons, œuf

Escalopes de poulet 5
Cuisse de poulet 1
1 filet de poisson blanc (colin, cabillaud, perche, lieu,...) 150g
Escalope de dinde 1
Côte de porc 1

Œufs 6

4 tranches de jambon blanc

Moules 100g

Coques 100g

Crevettes 200g

Thon au naturel 150g

2 pavés de saumon (300g)

1 filet de canard

FECULENTS

Pommes de terre 6

Semoule fine de blé 1 paquet

Semoule de blé 1 paquet

Semoule de blé complet 1 paquet

Riz 1 paquet

Lentilles verte 1 paquet

Riz complet 1 paquet

Blé 1 paquet

Coquillettes 1 paquet

Tagliatelles 1 paquet

Pain de mie complet 1 paquet

Pain 4 baguettes

Pain aux céréales 1

Pain complet 1

Céréales nature petit déjeuner (pétales de maïs...) 1 boîte

Biscottes complètes 1 boîte

Flocons d'avoine 1 boîte

Mini épis de maïs 1 bocal

1 pâte brisée

1 pâte à pizza ronde

LAITAGES

Yaourts nature 5

Fromages blancs nature 3

Mozzarella 1 boule

Petit suisse nature 2

Faisselle 1

Lait ½ écrémé 2L

Fromage à tartiner 4 portions de 25g (type carré frais)

Fromage 60g (selon le goût, comté, camembert, chèvre...)

Fromage râpé 1 paquet

Crème semi épaisse à 4% 3 briques

Sel, poivre, huile d'olive, bouillons de cube (type kubor), vin blanc, huile de tournesol, moutarde, gros sel, paprika, bouillons de cube de poule, sucre en poudre, 1 gousse de vanille, piment d'Espelette, piment doux, beurre, sauce soja, nuoc mam, 1 sachet de sucre vanillé, tabasco, noix, curcuma, bouillon de légumes, safran

Papier sulfurisé