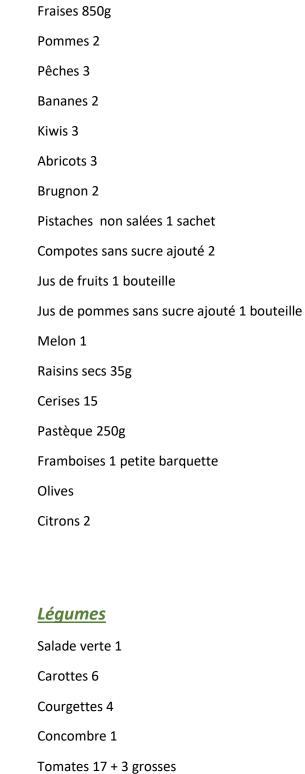
LISTE DES COURSES

FRUITS



Poivrons 2 verts et 2 rouges

Fenouil 1

Betterave 1 Avocat 1 Oignons 6 Champignons de Paris 4 (dont 1 gros) Aubergine 1 Artichauts 1 boite de fonds d'artichauts Cœur de palmier 1 boite Haricots verts 1 poignée Pousses de haricot mungo 1 petite boite Pousse de bambou 1 petite boite Poireaux 2 Brocolis surgelés 1 poche Ciboulette 1 botte fraiche ou surgelée Persil 1 botte fraiche ou surgelé Coriandre 1 botte fraiche ou surgelée Cerfeuil 1 botte fraiche ou surgelé Estragon 1 botte fraiche ou surgelé Thym quelques brins **Basilic** Ail 1 filet Echalotes 1 filet Gaspacho (1 bouteille) 1 boite de purée de tomates Viandes, poissons, œuf Escalope de poulet 1 Cuisse de poulet 1 1 filet de poisson blanc (colin, cabillaud, perche, lieu,...) 1 steak haché Viande haché 200g Lotte 150g

Côte de porc 1

Agneau 250g

Œufs 5

4 tranches de jambon

Moules 400g

Crevettes 3

1 pavé de saumon

1 magret de canard

FECULENTS

Pommes de terre 6

Semoule fine de blé 1 paquet

Semoule de blé complet 1 paquet

Riz 1 paquet

Riz rond 1 paquet

Blé 1 paquet

Céréales complètes 1 paquet

Tagliatelles 1 paquet

Boulghour 1 paquet

Pâtes (au choix selon le goût)

Pain de mie complet 1 paquet

Polenta 1 paquet

Pain 4 baguettes

Pain aux céréales 1

Pain complet2

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

Biscottes complètes 1 boite

Flocons d'avoine 1 boite

Chapelure 1 boite

LAITAGES

Yaourts nature 4

Fromages blancs nature 3

Petit suisse nature 2

Faisselles 2

Lait ½ écrémé 2L

Fromage à tartiner 30g (type carré frais)

Fromage 150g (selon le goût, comté, camembert, chèvre...)

Fromage râpé 1 paquet

Crème semi épaisse à 4% 2 briques

Sel, poivre, huile d'olive, bouillons de cube (type kubor), vin blanc, poivre vert, huile de tournesol, moutarde, moutarde à l'ancienne, gros sel, paprika, bouillons de cube de bœuf, sucre en poudre, 2 gousses de vanille, piment d'Espelette, piment doux, cacao en poudre, beurre

Papier sulfurisé