

## LISTE DES COURSES

### FRUITS

Fraises 850g

Pommes 2

Pêches 3

Bananes 2

Kiwis 3

Abricots 3

Brugnon 2

Pistaches non salées 1 sachet

Compotes sans sucre ajouté 2

Jus de fruits 1 bouteille

Jus de pommes sans sucre ajouté 1 bouteille

Melon 1

Raisins secs 35g

Cerises 15

Pastèque 250g

Framboises 1 petite barquette

Olives

Citrons 2

### Légumes

Salade verte 1

Carottes 6

Courgettes 4

Concombre 1

Tomates 17 + 3 grosses

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 boîte de fonds d'artichauts

Cœur de palmier 1 boîte

Haricots verts 1 poignée

Pousses de haricot mungo 1 petite boîte

Pousse de bambou 1 petite boîte

Poireaux 2

Brocolis surgelés 1 poche

Ciboulette 1 botte fraîche ou surgelée

Persil 1 botte fraîche ou surgelé

Coriandre 1 botte fraîche ou surgelée

Cerfeuil 1 botte fraîche ou surgelé

Estragon 1 botte fraîche ou surgelé

Thym quelques brins

Basilic

Ail 1 filet

Echalotes 1 filet

Gaspacho (1 bouteille)

1 boîte 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 boîte

Biscottes complètes 1 boîte

Flocons d'avoine 1 boîte

Chapelure 1 boîte

## 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**