

Liste de courses

Ghggh

Alcools

- rhum - 5 cl

Condiment

- bouillon de boeuf - 32 g
- sel - 6 pincée
- poivre - 5 pincée
- persil - 2 pour décorer
- concentré de tomate - 67 g
- guacamole - 1 unité

Epice

- poudre à chili - 1 pincée
- cumin - 2 c à café
- piment de cayenne - 1 c à café
- Muscade - 2 pincée
- harissa - 1 c à café
- épice à couscous - 3 c à soupe

Farine

- farine t55 - 332 g

Fromage

- reblochon - 1 unité

Fruit

- citron jaune - 1 unité

Huiles

- huile de tournesol - 3 c à soupe
- huile d'olive - 3 c à soupe

Légume

- oignon - 7 unité
- ail - 3 gousse
- pomme de terre - 1 kg
- poivron - 5 unité
- tomates - 7 unité
- feuilles de salade - 10 unité
- persil - 2 c à soupe
- carottes - 5 unité
- courgettes - 2 unité
- navets - 10 unité

Légumineuse

- haricots rouges - 1 grosse boîte
- pois chiches - 400 g

Pain et dérivés

- galette fajitas - 15 unité
- pain de mie - 8 tranches

Poisson

Produits laitiers

- lait - 154 cl
- beurre - 200 g
- crème fraîche - 3 c à soupe
- gruyère rapé - 150 g
- toastinette d'emmental - 8 tranches

Sodas

Sucre

- sucre - 4 c à soupe

Viande

- oeuf - 14 unité
- boeuf haché - 500 g
- lardons fumés - 200 g
- blanc de poulet - 1000 g
- merguez - 12 unité
- pilons de poulet - 8 unité
- jambon - 4 tranches