

Liste de courses - Semaine 36

■ Fruits & Légumes frais

- ☐ Figues fraîches : 8 pièces
- ☐ Roquette : 200 g
- ☐ Tomates anciennes : 9 grosses
- ☐ Tomates cœur de bœuf : 4 pièces
- ☐ Tomates cerises : 200 g
- ☐ Aubergines : 2 moyennes
- ☐ Courgettes : 3 moyennes
- ☐ Poivron rouge : 2 pièces
- ☐ Oignons jaunes : 5 moyens
- ☐ Ail : 4 gousses
- ☐ Maïs : 400 g grains
- ☐ Concombre : 1 grand
- ☐ Citron jaune : 2 pièces
- ☐ Citron vert : 1 pièce
- ☐ Abricots : 8 pièces
- ☐ Radis roses : 1 botte
- ☐ Basilic frais : 1 bouquet
- ☐ Thym frais : 1 branche
- ☐ Persil plat : 1 bouquet
- ☐ Aneth : 1 bouquet
- ☐ Menthe fraîche : 1 bouquet
- ☐ Pommes de terre grenaille : 400 g
- ☐ Haricots verts frais : 600 g
- ☐ Pêches jaunes : 4 pièces
- ☐ Pêches blanches : 4 pièces
- ☐ Mûres fraîches : 200 g
- ☐ Pommes : 3 pièces
- ☐ Raisins/fruits frais divers : 300 g
- ☐ Champignons : 200 g
- ☐ Romarin frais : 2 branches

■ Viande & Poisson

- ☐ Jambon cru : 8 tranches fines
- ☐ Faux-filet de bœuf : 600 g
- ☐ Filets de maquereau : 600 g
- ☐ Pavés de truite : 600 g
- ☐ Crevettes roses cuites : 200 g
- ☐ Blancs de poulet : 600 g

■ Produits laitiers & œufs

- ☐ Burrata : 4 boules (125 g chacune)
- ☐ Chèvre frais : 80 g
- ☐ Fromage blanc : 500 g
- ☐ Crème liquide entière : 50 cl
- ☐ Crème fraîche épaisse : 100 g
- ☐ Parmesan râpé : 170 g
- ☐ Beurre doux : 150 g
- ☐ Yaourt nature : 200 g

■ Épicerie & Féculents

- ☐ Riz Arborio/Carnaroli : 300 g
- ☐ Polenta fine : 150 g
- ☐ Spaghettis : 320 g
- ☐ Quinoa : 200 g
- ☐ Riz blanc : 100 g
- ☐ Poudre d'amande : 80 g
- ☐ Farine : 150 g
- ☐ Sucre : 150 g
- ☐ Miel : 5 c. à soupe
- ☐ Spéculoos : 8 biscuits
- ☐ Cacao non sucré : 2 c. à café
- ☐ Pignons de pin : 30 g

- ☐ Sirop d'érable : 2 c. à soupe
- ☐ Paprika : 1 c. à café
- ☐ Huile d'olive : 15 cl
- ☐ Huile neutre : 5 cl
- ☐ Sel, poivre

■ Surgelés & autres

- ☐ Maïs surgelé (si pas frais) : 400 g
- ☐ Girolles surgelées (si pas fraîches) : 200 g