

Liste de Courses - Menu de la Semaine

VIANDES & POISSONS

- 800g de paleron de bœuf (carbonnade)
- 4 hauts de cuisse de poulet
- 4 filets de truite
- 100g de chorizo
- 150g de jambon blanc (risotto)
- 4 tranches de jambon (croque-monsieur)
- 2 boîtes de thon au naturel
- 12 filets d'anchois à l'huile

ŒUFS & PRODUITS LAITIERS

- 2 douzaines d'œufs (24 œufs)
- 50cl de lait
- 60cl de crème fraîche épaisse
- 20cl de crème fraîche liquide
- 300g de fromage blanc
- 400g de yaourt grec
- 200g de fromage frais
- 150g de roquefort
- 200g de feta
- 150g de fromage de chèvre
- 200g de gruyère râpé
- 50g d'emmental râpé (mini-croissants)
- 130g de parmesan (en bloc et râpé)
- 120g de beurre

BOULANGERIE

- 8 tranches de pain de mie
- 8 tranches de pain de campagne
- 8 mini-croissants

LÉGUMES FRAIS

- 3kg de pommes de terre (dont 600g de grenailles)
- 1kg de potimarron
- 600g de patates douces
- 8 oignons (dont 3 gros)
- 2 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 850g de champignons de Paris
- 200g d'épinards frais
- 1kg d'épinards frais (spanakopita)
- 150g de roquette
- 200g de salade mélangée
- 300g de petits pois surgelés

FRUITS

- 8 figues fraîches

- 4 poires mûres
- 4 poires (crêpes)
- 4 pommes
- 8 prunes mûres
- 300g de mûres fraîches
- 400g de raisins variés
- 4 gros citrons (à farcir)
- 3 citrons (tarte)
- 2 citrons verts
- 200g de tomates confites

HERBES & ÉPICES

- Persil plat
- Aneth
- Basilic frais
- Menthe fraîche
- Thym
- 2 feuilles de laurier
- Graines de cumin
- Muscade
- Cannelle en poudre
- Poivre du moulin
- Sel

FRUITS SECS & GRAINES

- 60g de cerneaux de noix
- 60g d'amandes effilées

ÉPICERIE SÈCHE

- 500g de gnocchis frais
- 300g de coquillettes
- 200g de polenta
- 200g de farine
- 100g de sucre (tarte citron)
- 3 cuillères à soupe de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 1 maïzena
- 8 biscuits sablés
- 100g de chocolat noir
- 6 cuillères à soupe de miel
- Câpres
- Moutarde
- 80cl de bouillon de volaille
- 80cl de bouillon de légumes

BOISSONS & ALCOOLS

- 50cl de bière brune
- 100ml de vin blanc
- Vinaigre blanc

- Huile d'olive (prévoir 300ml)
- Huile pour friture



PÂTISSERIE

- 2 pâtes brisées (quiche + tarte citron)
- 1 pâte sablée (ou faire la pâte brisée)
- 8 feuilles de pâte filo
- 20cl de béchamel (ou faire maison)
- 1 gousse de vanille