Menus de cette semaine

- Burritos de mi vida **(lundi)**
- Tajine de poisson (**mardi)**
- Spaghettis aux 3 tomates **(mercredi)**
- Fougasse aux pommes de terre et au romarin du jardin (avec sa salade de tomates) **(jeudi)**
- Poulet grillé et sa farandole de légumes **(vendredi)**
- Tartelette aux pommes **(goûter)**

Menu to Shop

Liste des courses

- ☐ 3 oignons rouges (L + Ma)
- ☐ 5 tomates (J)
- ☐ 250g de tomates cerise (Me)
- ☐ 550g de patates douces (V)
- ☐ 1 brocoli (V)
- ☐ 1 salade au choix (L)
- ☐ Romarin-du-jardin (J)
- ☐ Coriandre (Ma)
- ☐ 600g de pommes de terre (J)
- ☐ 2 citrons (Ma + G + V)
- ☐ 3 pommes (G)
- ☐ 4 filets de poulet (V)
- ☐ 300g d'agneau (L)
- ☐ 60g de beurre (G)
- ☐ 125g de parmesan râpé (V)
- ☐ 80g emmental râpé (L)
- ☐ 1 yahourt nature (L)
- ☐ 1 grande pâte à pizza (J)
- ☐ 1 pâte feuilletée (G)
- ☐ 8 grandes tortillas (L)
- ☐ 400g de spaghettis (Me)
- ☐ 220g de riz basmati (L)
- ☐ 300g de graines de couscous (Ma)

- ☐ 200g de cubes de tomates à l'italienne (Ma)
- ☐ 125g de tomates séchées avec leur huile (Me)
- ☐ 1 grande boîte de tomates entières (Me)
- ☐ Sauce pimentée (L)
- ☐ Vinaigre balsamique (J)
- ☐ Cannelle (G)
- ☐ 1 c. à c. de cumin (Ma)
- ☐ 4 c. à s. de sucre (Me + G)
- ☐ 3 c. à s. de cassonade (G)
- ☐ 300g légumes à la marocaine surgelés (Ma)
- ☐ 150g de petits pois surgelés (Ma)
- ☐ 600g de morceaux de poissons surgelés (Ma)
- ☐ 100g épinards surgelés (L)

Dans mon placard

- ☐ 200 ml huile d'olive (L + J + V)
- ☐ Vinaigre balsamique (L)
- ☐ 6 gousses d'ail (Ma+Me+V)
- ☐ Sel, poivre
- ☐ Epices provençales
- ☐ 4 c. à s. de sucre (G)
- ☐ Papier aluminium (L)

Dans mon frigo

- ☐ Sauce barbecue (L)

N'oubliez pas de vérifier les petites astuces en bas des recettes, ainsi que les éventuels ingrédients requis dans les tutos !!

Mes courses personnelles

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....