

## Menus de cette semaine

- Omelette aux champignons, poireaux, carottes, lardons et roquette (lundi)
- Spaghetti aux 3 légumes (mardi)
- Saint-Jacques gratinées au mascarpone (mercredi)
- Côtes de porc à la cerise et tapenade (jeudi)
- Légumes d'hiver, sauce Bourguignonne (vendredi)
- Tartelette poire et marrons (goûter)



## Liste des courses

- 1 poireau (L)
- 1 brocoli (Ma)
- 3 + 3 carottes (L+V)
- 1 panais (V)
- 2 navets (V)
- 1 rutabaga (V)
- 4 tomates (Me)
- 250g + 100g de champignons (L+V)
- 4 grandes pommes de terre (J)
- Persil (Me)
- 2 poires (G)
- Pain (accompagnement) (L+Me)
- 400g de spaghetti (Ma)
- 250g de mélange de céréales et légumes secs (V)
- 2 boîtes de concentré de tomates (Me)
- 300g de griottes entières dénoyautées en bocal (J)
- 220g de purée de marrons vanillée (rayon p'tit déj') (G)
- Roquette (L)
- 12 + 1 œufs (L+G)
- 1 pâte feuilletée (G)
- 100g + 250g de mascarpone (Ma+Me)
- 100g de feta (Ma)
- 1 pot de tapenade aux olives noires (90g) (J)
- 280g de chair de crabe (Me)
- 4 côtes de porc (J)
- 16 noix de Saint-Jacques surgelées (Me)
- 400g d'épinards à la crème surgelés (Ma)
- 100g de petits pois surgelés (Ma)

### Dans mon placard

- 2 + 1 + 2 + 1 échalotes (L+Ma+Me+V)
- 1 gousse d'ail (Ma)
- 1 cube de bouillon de légumes (V)
- 40g de farine (V)
- 80ml de vinaigre de vin (J)
- Huile d'olive (L+Ma+Me+J+V)
- 1 + 1,5 c. à c. de paprika (Ma+Me)
- 1 pincée de poivre de Cayenne (Me)



- Herbes de Provence (Ma+Me)
- Thym (J)
- Sel, poivre du moulin
- 40g de sucre (G)
- 50g de poudre de noisettes/amandes (G)
- 3 c. à s. de Cognac (Me)

### Dans mon frigo

- 50g de lardons (L)
- 200ml + 60ml de crème liquide (L+Me)
- 60ml de lait (Me)
- 20g + 40g de beurre (J+G)
- 150g de gruyère râpé (Me)
- 1 citron (Ma)
- 50cl de vin rouge (V)

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

### Mes courses personnelles

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