

Menus de cette semaine

- Petit pain avocat-bresaola (**lundi**)
- Lentilles aux nectarines et pesto de poivron rouge (**mardi**)
- Saumon aux myrtilles (**mercredi**)
- Pommes de terre rissolées, légumes verts, saucisse de campagne (**jeudi**)
- Salade de quinoa, betterave rouge... (**vendr.**)
- Cheesecake à emporter (**goûter**)



Liste des courses

- 2 avocats (L)
- 150g d'haricots (J)
- 1 concombre (Ma)
- 2 poivrons rouges (Ma)
- 1 botte de radis (V)
- 1 paquet de betteraves rouges (V)
- 4 carottes (V)
- 1 navet (V)
- 350g de pommes de terre grenaille (Me)
- 6 grosses pommes de terre à chair ferme (J)
- Mâche (L)
- 1 salade mélangée (V)
- Persil (V)
- Coriandre (L)
- Basilic (Ma+Me)
- 250g de fruits rouges (G)
- 2 nectarines (Ma)
- 250g de myrtilles (Me)
- 1 citron vert (V)
- 50g de noix de cajou (Ma)
- 12 tranches de bresaola (L)
- 400g de saucisses de campagne (J)
- 4 filets de saumon avec peau (Me)
- 400g de fromage frais à tartiner (G)
- 100g de fromage de chèvre à tartiner (Ma)
- 360g de yahourt nature (G)
- 300g de lentilles vertes (Ma)
- 150g de quinoa (V)
- 180g de graines de sésame (V)
- 4 pains sandwiches (L)
- 100g de biscuits secs (G)
- 100g de petits pois surgelés (J)

Dans mon placard

- 1 + 4 oignons rouges (L+Me)
- 2 échalotes (J)
- 1+1 gousses d'ail (Ma+V)
- Huile d'olive (L+Ma+Me+J+V)
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique (Me)
- 2 c. à s. de vinaigre de vin rouge (J)



- 1,5 c. à s. de vinaigre de cidre (Ma)
- Piment d'Espelette (L)
- Sel, poivre du moulin
- Extrait de vanille (G)
- 60g de sucre glace (G)
- ½ c. à c. de sirop d'érable (V)

Dans mon frigo

- 1 citron (L)
- 50g de beurre (G)
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne (Me)
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon (J)
- 4 c. à s. de parmesan (Ma)

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

Mes courses personnelles

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