

Menu de la semaine végétarien pour 4 personnes

EN STOCK :

- de sel
- de poivre
- 1 cs de maïzena
- 250 g de farine blanche
- 23 ½ g de sucre
- 1 ½ cc de poudre à lever
- 1 cs d'huile de colza
- ½ cs de vinaigre de pomme
- 2 dl d'huile d'olive
- 7 oignons
- 10 gousses d'ail
- beurre à rôtir

IL VOUS FAUT

FRUITS / LÉGUMES/SALADE

- 200 g de petits pois
- 4 échalotes
- 2 oignons botte avec la verdure
- ¼ de basilic thai bouquet
- 2.3 kg de poireaux
- 160 g de cerneaux de noix
- 4 rondelles de pomme séchées
- 1 avocat

- ½ de menthe poivrée bouquet
- 2 de persil plat bouquets
- 1 fenouil
- 1 de petit radis bouquet
- 1 de coriandre bouquet
- ¾ pommes
- ½ concombre
- 1.3 kg de pomme de terre farineuse
- ½ de ciboulette bouquet
- 2 limette bio
- 2 piments rouges
- 2.5 kg de carottes
- 1 orange bio
- 300 g de pousses d'épinards
- un peu de cresson
- 125 g de tomates cerises en grappe
- 250 g de pleurotes du panicaut
- 2 kg de patates douces

LAIT / OEUFS

- 250 g de fromage frais aux fines herbes
- 200 g de crème fraîche
- 200 g de feta
- 5 dl de lait de coco

- 1.2 litre de lait
- 30 g de Gruyère râpé
- 250 g de beurre
- 150 g de mozzarella râpé
- 2 ½ dl de crème
- 14 œufs frais
- ½ dl de demi-crème pour sauces
- 280 g de parmesan râpé

PÂTES

- 12 feuilles de lasagnes vertes
- 6 cs de chapelure
- ½ pâte brisée ronde abaissée
- 500 g de grosses cornettes
- 250 g de mélange riz basmati-lentilles-quinua
- 1.1 kg de pâtes (linguine p. ex.)
- 2 de pâtes à strudel paquets

ÉPICES

- 2 cc de Dukkah (mélange d'épices)
- 3 cs de pâte de curry rouge
- ¾ cc de jus de citron
- 2 brins de romarin
- 4 cs de sésame
- de cannelle
- ½ cs de gingembre
- ¼ cc de noix de muscade

- 2 feuilles de laurier
- 2 cc de graines coriandre en poudre
- 1 ½ cc de cumin en poudre
- 1 cs de feuilles de thym
- 1 cs de menthe poivrée

SOUPES / CONSERVE / CONFITURE

- 200 g de lentilles rouges
- 1.8 litre de bouillon de légumes
- 1 boîte de maïs en grains

HUILES / VINAIGRE

- 2 cs d'huile de sésame

ALIMENTS SURGELÉS

- 400 g d'épinards hachés surgelés
- 1 kg de d'épinards en branches surgelés

SPIRITUEUX

- 1 dl de vermouth (p. ex. Noilly Prat)

INGRÉDIENTS DE CUISSON

- ¼ de sucre vanillé paquet

NOTES / AUTRES INGRÉDIENTS