

## Menu de la semaine avec de la viande pour 4 personnes

### EN STOCK:

<input type="checkbox"/>	500 g	de farine blanche
<input type="checkbox"/>		sucre
<input type="checkbox"/>	1/4 cc	de poudre à lever
<input type="checkbox"/>		sel
<input type="checkbox"/>		poivre
<input type="checkbox"/>	1/2 cc	de fleur de sel
<input type="checkbox"/>		huile pour la cuisson
<input type="checkbox"/>	1.3 dl	d'huile d'olive
<input type="checkbox"/>	8 dl	de bouillon de bœuf
<input type="checkbox"/>	2	ail
<input type="checkbox"/>	6	gousses d'ail
<input type="checkbox"/>	7 dl	de bouillon de viande
<input type="checkbox"/>	1 dl	de bouillon de légumes

### IL VOUS FAUT

#### INGRÉDIENTS DE CUISSON

<input type="checkbox"/>	1/4 cc	de bicarbonate de sodium
<input type="checkbox"/>	91 1/2 g	de farine mi-blanche
<input type="checkbox"/>	1/2 dé	de levure (env. 20 g)

#### FRUITS / LÉGUMES/SALADE

<input type="checkbox"/>	1/2 bouquet	de romarin
<input type="checkbox"/>	250 g	de champignons de Paris
<input type="checkbox"/>	1 bouquet	de basilic

<input type="checkbox"/>	2 bouquets	de coriandre
<input type="checkbox"/>	1/2 bouquet	de cerfeuil ou de basilic
<input type="checkbox"/>	2 bouquets	de sauge
<input type="checkbox"/>	2 bouquets	de persil plat
<input type="checkbox"/>	960 g	d'épis de maïs cuits
<input type="checkbox"/>	9 1/4	courgettes
<input type="checkbox"/>	1	mangue (env. 400 g)
<input type="checkbox"/>	11	oignons
<input type="checkbox"/>	1	piment rouge
<input type="checkbox"/>	300 g	de carottes
<input type="checkbox"/>	1/2	limette
<input type="checkbox"/>	167 g	de pousses d'épinards
<input type="checkbox"/>	2	poivron rouge
<input type="checkbox"/>	500 g	de tomates
<input type="checkbox"/>	1 kg	d'asperges vertes

#### HUILES / VINAIGRE

<input type="checkbox"/>	4 cs	de vinaigre balsamique blanc
<input type="checkbox"/>		huile pour la cuisson

#### LAIT / OEUFS

<input type="checkbox"/>	200 g	de crème fraîche
<input type="checkbox"/>	425 g	de mozzarella
<input type="checkbox"/>	400 g	de fromage à la crème lucernois
<input type="checkbox"/>	200 g	de feta

<input type="checkbox"/>	1 dl	de lait
<input type="checkbox"/>	8 3/4	œufs
<input type="checkbox"/>	150 g	de fromage frais (aux fines herbes p. ex.)
<input type="checkbox"/>	2 paquet	de petite burrata (d'env. 200 g)
<input type="checkbox"/>	80 g	de Gruyère râpé
<input type="checkbox"/>	3/4 dl	de babeurre
<input type="checkbox"/>	2 dl	de crème entière
<input type="checkbox"/>	2 dl	de demi-crème acidulée
<input type="checkbox"/>	83 1/2 g	de séré demi-gras
<input type="checkbox"/>	3/4 cs	de yogourt à la grecque nature
<input type="checkbox"/>	40 g	de parmesan râpé

#### SOUPES / CONSERVE / CONFITURE

<input type="checkbox"/>	7 dl	de fond de légumes
<input type="checkbox"/>	3 cs	de purée de tomates
<input type="checkbox"/>	1 boîte	d'olives noires dénoyautées (env. 85 g)
<input type="checkbox"/>	4 cs	de câpres
<input type="checkbox"/>	5	piments jalapeños en lamelles en saumure
<input type="checkbox"/>	2 cs	de pesto verte
<input type="checkbox"/>	2 boîtes	de tomates concassées dans du jus de tomate (d'env. 140 g)
<input type="checkbox"/>	6 boîtes	de pois chiches (env. 400 g chacune)
<input type="checkbox"/>	7 boîtes	de tomates concassées (env. 400 g)
<input type="checkbox"/>	4 1/4 boîtes	de maïs en grains (env. 285 g)

#### PRODUITS DE BOULANGERIE

<input type="checkbox"/>	50 g	de pain blanc de la veille
--------------------------	------	----------------------------

#### VIANDE ET CHARCUTERIE

<input type="checkbox"/>	400 g	de viande hachée (bœuf et porc)
<input type="checkbox"/>	400 g	de tranches de rumsteck
<input type="checkbox"/>	4	hauts de cuisse de poulet (désossés)
<input type="checkbox"/>	8	cervelas
<input type="checkbox"/>	200 g	de chorizo

#### PÂTES

<input type="checkbox"/>	500 g	de pâtes (p. ex. penne)
<input type="checkbox"/>	8	tortillas de blé
<input type="checkbox"/>	180 g	de Polenta Ticinese Maggi
<input type="checkbox"/>	300 g	de pâtes (p. ex. tagliatelles)
<input type="checkbox"/>	350 g	de pâtes (p. ex. cornettes)

#### ÉPICES

<input type="checkbox"/>	4 cs	de jus de citron
<input type="checkbox"/>	2 cs	de persil
<input type="checkbox"/>	3/4 cc	de cumin en poudre
<input type="checkbox"/>	2 cs	de coriandre (ou de persil)

#### POISSON

<input type="checkbox"/>	200 g	de Suprêmes de filets de truite fumés a chaud (ASC)
<input type="checkbox"/>	1 boîte	d'anchois (env. 30 g)
<input type="checkbox"/>	150 g	de saumon fumé