

Menu de la semaine avec de la viande pour 4 personnes

EN STOCK :

- ☐ 500 g de farine blanche
- ☐ sucre
- ☐ ¼ cc de poudre à lever
- ☐ sel
- ☐ poivre
- ☐ ½ cc de fleur de sel
- ☐ huile pour la cuisson
- ☐ 1.3 dl d'huile d'olive
- ☐ 8 dl de bouillon de bœuf
- ☐ 2 ail
- ☐ 6 gousses d'ail
- ☐ 7 dl de bouillon de viande
- ☐ 1 dl de bouillon de légumes

IL VOUS FAUT

INGRÉDIENTS DE CUISSON

- ☐ ¼ cc de bicarbonate de sodium
- ☐ 91 ½ g de farine mi-blanche
- ☐ ½ dé de levure (env. 20 g)

FRUITS / LÉGUMES/SALADE

- ☐ ½ de romarin bouquet
- ☐ 250 g de champignons de Paris
- ☐ 1 de basilic bouquet

- ☐ 2 de coriandre bouquets
- ☐ ½ de cerfeuil ou de basilic bouquet
- ☐ 2 de sauge bouquets
- ☐ 2 de persil plat bouquets
- ☐ 960 g d'épis de maïs cuits
- ☐ 9 ¼ courgettes
- ☐ 1 mangue (env. 400 g)
- ☐ 11 oignons
- ☐ 1 piment rouge
- ☐ 300 g de carottes
- ☐ ½ limette
- ☐ 167 g de pousses d'épinards
- ☐ 2 poivron rouge
- ☐ 500 g de tomates
- ☐ 1 kg d'asperges vertes

HUILES / VINAIGRE

- ☐ 4 cs de vinaigre balsamique blanc
- ☐ huile pour la cuisson

LAIT / OEUFS

- ☐ 200 g de crème fraîche
- ☐ 425 g de mozzarella
- ☐ 400 g de fromage à la crème lucernois
- ☐ 200 g de feta

- ☐ 1 dl de lait
- ☐ 8 ¾ œufs
- ☐ 150 g de fromage frais (aux fines herbes p. ex.)
- ☐ 2 paquet de petite burrata (d'env. 200 g)
- ☐ 80 g de Gruyère râpé
- ☐ ¾ dl de babeurre
- ☐ 2 dl de crème entière
- ☐ 2 dl de demi-crème acidulée
- ☐ 83 ½ g de séré demi-gras
- ☐ ¾ cs de yogourt à la grecque nature
- ☐ 40 g de parmesan râpé

SOUPES / CONSERVE / CONFITURE

- ☐ 7 dl de fond de légumes
- ☐ 3 cs de purée de tomates
- ☐ 1 boîte d'olives noires dénoyautées (env. 85 g)
- ☐ 4 cs de câpres
- ☐ 5 piments jalapeños en lamelles en saumure
- ☐ 2 cs de pesto verde
- ☐ 2 boîtes de tomates concassées dans du jus de tomate (d'env. 140 g)
- ☐ 6 boîtes de pois chiches (env. 400 g chacune)
- ☐ 7 boîtes de tomates concassées (env. 400 g)
- ☐ 4 ¼ boîtes de maïs en grains (env. 285 g)

PRODUITS DE BOULANGERIE

- ☐ 50 g de pain blanc de la veille

VIANDE ET CHARCUTERIE

- ☐ 400 g de viande hachée (bœuf et porc)
- ☐ 400 g de tranches de rumsteck
- ☐ 4 hauts de cuisse de poulet (désossés)
- ☐ 8 cervelas
- ☐ 200 g de chorizo

PÂTES

- ☐ 500 g de pâtes (p. ex. penne)
- ☐ 8 tortillas de blé
- ☐ 180 g de Polenta Ticinese Maggi
- ☐ 300 g de pâtes (p. ex. tagliatelles)
- ☐ 350 g de pâtes (p. ex. cornettes)

ÉPICES

- ☐ 4 cs de jus de citron
- ☐ 2 cs de persil
- ☐ ¾ cc de cumin en poudre
- ☐ 2 cs de coriandre (ou de persil)

POISSON

- ☐ 200 g de Suprêmes de filets de truite fumés a chaud (ASC)
- ☐ 1 boîte d'anchois (env. 30 g)
- ☐ 150 g de saumon fumé