

LISTE DE COURSES DU 7 AU 13 FEVRIER

LEGUMES

Endives : 6	Carottes : 800 g + 4	Oignons : 9
Poireaux : 4	Céleri rave : 600 g	Champignons bruns : 200 g
Echalote : 1	Gousse d'ail : 1	Persil
Panais : 1 kg + 5	Navets : 2	Patates douces : 2
Champignons de Paris : 10	Avocat : 2	Potimarron : 1
Pommes de terre : 1 kg + 3	Thym	Topinambours : 1 kg

FRUITS

Poires : 2	Ananas : 1 petit	Pommes rouges : 2
Noisettes : 160g décortiquées	Raisins secs : 50 g	Noix
Citron : 1		

BOUCHERIE

Jambon Blanc : 4	Araignée de bœuf coupée en morceaux : 700 g	
Blanc de poulet : 250 g	Lardons : 150 g	Rôti de porc : 600g

POISSONNERIE

Pavés de saumon 150 g sans peau : 2 Truite fumée : 2 tranches

FRAIS

Emmenthal : 185 g	Fourme d'Ambert : 1 tranche de 1,5 cm	
Bleu d'Auvergne : 150 g	Feta : 100 g	Fromage à raclette : 6 tranches
Cheddar râpé : 100 g		
Beurre : 500 g	Lait : 1 l + 20 cl	Crème liquide : 1 l + 40 cl
Yaourts à la grecque : 1		

Œufs : 6

EPIKERIE

Farine : 350 g	Gingembre	Huile d'olive
Moutarde	Huile arachide	Paprika
Bouillon de volaille : 3	Curry	Cumin
Bicarbonate	Bière du Nord : 1	Flocons d'avoine
Mélange boulgour/quinoa : 160 g		
Confiture	Pâte à tartiner	Sucre brun
Pain d'épice	Chocolat noir 70 % : 50 g	Sucre : 80 g
Miel	Feuilles de gélatine	

BOISSONS

Jus de raisin : 15 cl

