

## LISTE DE COURSES DU 14 AU 20 FEVRIER

### LEGUMES

Oignon : 8	Thym	Endive : 11
Chou vert : 1	Carotte : 23	Pommes de terre : 300 g
Gousse d'ail : 10	Laurier	Echalote : 1
Ciboulette	Betterave cuite : 4	Salade Trévise : 1
Poireau : 3	Champignon de Paris : 650 g	Bouquet garni : 1
Butternut : 2	Poivron : 1 (facultatif)	Navet : 2
Cresson ou mâche : 2 poignées	Chou-fleur : 250 g	Brocoli : 250 g
Fenouil : 4	Patate douce : 3	Mâche : 90 g
Chou-rave : 3	Navet boule d'or : 4	Romarin

### FRUITS

Noix : 150 g	Orange bio : 7	Orange à jus : 2
Citron non traité : 1	Pamplemousse rose : 2	Cramberrie séchée : 80 g
Noisette : 100 g		

### BOUCHERIE CHARCUTERIE

Lardons : 150 g	Saucisse de Morteau : 4	Jambon blanc : 4 t épaisses
Bacon : 10 t	Sauté de veau en morceaux : 800 g	Haché : 250 g
Jarret de porc cuit désossé : 400 g		

### POISSONNERIE

Merlu : 500 g

### FRAIS

Galette de sarrasin : 4	Pâte à pizza rectangulaire : 1	Pâte feuilletée : 1
-------------------------	--------------------------------	---------------------

Pâtes fraîches

### FROMAGERIE CREMERIE

Œufs : 6	Lait : 30 cl	Ricotta : 100 g
Roquefort : 150 g	Crème liquide : 50 cl	Fromage frais de brebis : 250 g
Mozzarella : 100 g	Emmental : 6 t	Cheddar : 100 g
Gruyère : 150 g	Beurre : 30 g	

### EPICERIE SALEE

Huile d'olive	Clou de girofle : 5	Cube bouillon : 3
Huile de noix	Sauce tomate cuisinée : 1 pot	Confit d'oignon
Vinaigre de cidre	Farine : 30 g	Paprika
Huile de tournesol	Boulgour : 150 g	Purée d'amande : 4 c à s

Bouillon de volaille : 1

Tomates concassées : 300 g

Coriandre

Béchamel : 30 cl

EPICERIE SUCREE

Cannelle

Gousse de vanille

Badiane : 2

Gingembre

Curcuma

Vinaigre balsamique

Miel

Cacao en poudre

Lait de coco : 80 cl

Curry

Cumin

Lentilles vertes : 100g

Fleur d'oranger

Sucre : 150g