

Légumes, fruits & herbes

- Courgettes - 2 ou ____
- Tomates - 3 ou ____
- Epinards - 300 g ou ____
- Salade verte (1 à 2)
ou ____
- Carottes - 4 ou ____
- Haricots verts - 200 g
ou ____
- Poireau - 1 petit ou ____
- Oignons - 2 petits ou ____
- Ail - 1 tête ou ____
- Gingembre frais
- Citron - 1
- Citron vert - 1
- Coriandre / Basilic

Viandes & Poissons

- Blanc de poulet - 2
2 x ____ personnes = ____
- Pavé de saumon - 2
2 x ____ personnes = ____
- Steak haché 5%MG - 1
1 x ____ personnes = ____
- Jambon - 1 tranche
1 x ____ personnes = ____
- Dés de saumon fumé - 60 g
60 g x ____ personnes = ____
- Boeuf haché 5 % - 200 g
200 g x ____ personnes = ____

Épicerie & féculents

- Boulgour - 140 g
- Riz - 50 g
- Feuilles de lasagne - 1 paquet
- Lait de coco - 150 ML
- Pulpe de tomate - 300 g
- Pain de campagne ou complet (croque et bruschettas)

A vérifier dans vos placards

- Herbes de Provence
- Curry
- Sel /poivre
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Muscade
- Paprika / épices douces

Produits laitiers

- Yaourt grec - 60 g ou ____
- Emmental râpé - 100 g ou ____
- Lait - 250 ml ou ____
- Mozzarella - 1 ou ____
- Beurre 250 g

Œufs & assaisonnements

- Oeufs - 2 ou ____
- Moutarde
- Sauce soja / nuoc mam
- Farine
- Bouillon de légumes

Avant de partir

- Vérifiez vos placards
- Pensez au alternative : surgelé, conserve
- Pensez au petits déjeuner, goûter, nécessaire du quotidien

Courses de la maison

IMPORTANT!

Cette liste est pour 1 personne.
N'oubliez pas de la
personnaliser