

## Menus de cette semaine

- Risotto de coquillettes (**lundi**)
- Wrap de légumes rôtis et fromage frais (**mardi**)
- Noix de St Jacques Yakitori (**mercredi**)
- Boulettes de viande hachée, sésame et pois chiches (**jeudi**)
- Salade de blé aux fèves (**vendredi**)
- Glace aux speculoos (**goûter**)



## Liste des courses

- 2 carottes (L)
- 2 bottes d'asperges (Me)
- 1 avocat (V)
- 2 fenouils (Ma)
- 2 courgettes (Ma)
- 2 carottes (Ma)
- Coriandre (Me)
- Persil (J+V)
- 1 grenade (V)
- 80g de noisettes (V)
- 350g de coquillettes (L)
- 350g de riz basmati (Me)
- 250g de blé (V)
- 1 boîte de pois chiches (400g)
- 2 boîtes de tomates concassées (2x400g) (J)
- 1 bouteille de sauce Yakitori (rayon « monde ») (Me)
- 8 tortillas (Ma)
- 250g de speculoos (G)
- 200g de fromage frais à tartiner (Ma)
- 500g de bœuf haché (J)
- 32 noix de Saint-Jacques surgelées (Me)

- 400g de fèves surgelées (V)

### Dans mon placard

- 2 échalotes (L)
- 1 + 1 gousses d'ail (Me+J)
- 1 oignon (J)
- 1 + 1 oignons rouges (Ma+Me)
- Menthe-de-mon-jardin (Ma)
- 1 dose de safran (L)
- 2 cubes de bouillon de volaille (L)
- 4 c. à s. de chapelure (J)
- 3 + 1 c. à s. de graines de sésame (J+V)
- Huile d'olive (L+Ma+J+V)
- 3 c. à s. de vinaigre de vin blanc (Ma)
- Sel, poivre du moulin
- 80g de sucre (G)
- 1 c. à s. de sirop d'agave/miel (V)

### Dans mon frigo

- 50g de parmesan en poudre (L)



- 1 + 1 citron (J+V)
- 350ml de lait (G)
- 3 œufs (G)
- 100ml de vin blanc sec (L)

**N'oubliez pas de vérifier les petites ASTUCES en bas des recettes, ainsi que les éventuels ingrédients requis dans les TUTOS !**

**Mes courses personnelles**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....