

## Menus de cette semaine

- Alpen one pot (**lundi**)
- Tomme panée et salade mêlée (**mardi**)
- Brochettes de saumon, sauce aux cacahuètes (**mercredi**)
- Pizza retournée (**jeudi**)
- Soupe italienne aux épinards (**vendredi**)
- Crème très légère au chocolat noir (**goûter**)



## Liste des courses

- 300g de pommes de terre (L)
- 2 carottes (V)
- 2 branches de céleri (V)
- 1/2 laitue (Ma)
- 250g de chou rouge émincé (en sachet) (Ma)
- Persil (L+Ma)
- Coriandre (Me)
- 2 pommes rouges (L)
- 2 citrons verts (Me)
- 5 c. à s. de noisettes (Ma)
- 140g de lard (L)
- 300g de viande hachée (J)
- 4 pavés de saumon (Me)
- 2 dl de crème entière (L)
- 1 pâte à pizza (J)
- 350g de mozzarella (J)
- 4 Tomme (une pièce : 280g) (Ma)
- 500ml de lait végétal (G)
- 300g de macaronis (L)
- 250g de spaghetti (V)
- 350g de riz basmati (Me)
- 350ml de sauce tomate (J)
- 1 boîte de tomates concassées (V)
- 300ml de lait de coco (Me)
- 300g de légumes verts surgelés (J)
- 1 kg d'épinards en branche surgelés (V)

### Dans mon placard

- 2 + 1 oignons (L+V)
- 3 gousses d'ail (V)
- 2 + 2 cubes de bouillon de légumes (L+V)
- 40g de chapelure (Ma)
- 2 c. à s. de farine (Ma)
- 30g de chocolat noir (G)
- 15g de cacao sans sucres ajoutés (G)
- 2 g d'agar agar/gélatine (G)
- 1 c. à s. de cassonade (Me)
- 1 c. à s. de beurre de cacahuètes (Me)
- 1 c. à s. de sauce soja (Me)
- Huile d'olive (Me+V)
- 2 c. à s. d'huile d'arachide (Me)
- 1 c. à s. d'huile de sésame (Me)

- 3 c. à s. d'huile de colza (Ma)
- 2 c. à s. de vinaigre de pomme (Ma)
- 1 c. à c. de curcuma (Me)
- Fines herbes (V)
- Piques en bambou (Me)
- Sel, poivre du moulin

**Dans mon frigo**

- 1 œuf (Ma)
- 2 c. à s. de beurre à rôtir (Ma)
- ½ c. à s. de moutarde (Ma)
- 60g de fromage râpé (L)
- Gingembre (Me)
- 1 c. à c. de pâte de curry (Me)

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

**Mes courses personnelles**

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