

## Menus de cette semaine

- Spaghetti aux scampis, courgette et jambon (**lundi**)
- Le hot-dog dans la courgette (**mardi**)
- Duo de brochettes de saumon au citron (**mercredi**)
- Spirale farcie à la betterave rouge (**jeudi**)
- Buddha bowl et mayonnaise aux noix de cajou (**vendredi**)
- Soupe de fraises au vinaigre balsamique (**goûter**)



Menu to Shop

## Liste des courses

- 5 gros oignons (Ma)
- 1 + 1 botte de radis (J+V)
- 2 barquettes de cresson (J)
- ½ salade iceberg (V)
- 1 betterave rouge cuite (J)
- 1 aubergine (Me)
- 2 + 4 + 1 courgettes (L+Ma+Me)
- 1 concombre (V)
- 8 asperges blanches (Ma)
- 1 botte d'asperges vertes (V)
- 100g de pois mange-tout (V)
- 100g de carottes râpées (V)
- 200g + 150g de tomates cerise (Me+V)
- 350g de pommes de terre grenaille (Me)
- Sauge (L)
- Menthe (G)
- 500g de fraises (G)
- 140g de noix de cajou (V)
- 500g de spaghetti (L)
- 250g de quinoa (V)
- Pain (accompagnement) (Ma)
- 400ml de crème liquide (L)
- 200g de fromage frais type Philadelphia (J)
- 200g d'allumettes de jambon (L)
- 4 chipolatas façon escargot (J)
- 500g de filets de saumon (Me)
- 300g de grosses crevettes surgelées (L)
- 600g de galettes de pommes de terre surgelées (J)

### Dans mon placard

- 2 échalotes (L)
- 2 gousses d'ail (Me)
- 1 cube de bouillon de légumes (V)
- Herbes de Provence (Me)
- Cumin (Me)
- Graines de pavot (Me)
- Piment en poudre (Me)
- Huile d'olive (L+Ma+Me+J+V)
- 4 + 1 c. à s. de vinaigre balsamique (J+G)



- 1 c. à s. de vinaigre de vin blanc (Ma)
- 6 c. à s. de vinaigre de cidre (V)
- 3 + 3 c. à s. de sucre (Ma+G)

**Dans mon frigo**

- 1 (le zeste) + 2 + 1 citrons (L+Me+G)
- 1 œuf (Ma)
- 2 c. à c. de moutarde en grains (V)

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

**Mes courses personnelles**

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