

Menus de cette semaine

- Lasagne tout en un (**lundi**)
- Omelette espagnole (**mardi**)
- Poke bowl au saumon (**mercredi**)
- Hachis parmentier de canard (**jeudi**)
- Salade d'haricots blancs et purée de topinambours (**vendredi**)
- Trifle façon tourte aux noix (**goûter**)



Liste des courses

- 2 avocats (Me)
- 5 tomates (V)
- 1 légume vert (accompagnement) (J)
- 1 salade (Ma)
- 700g de topinambours (V)
- 1 kg de pommes de terre pour purée (J)
- Coriandre (Me)
- Basilic (L+V)
- 100g de noix (G)
- 50g de noisettes (G)
- 50g de cacahuètes grillées (Me)
- 30g de chips tortillas (Ma)
- 4 cuisses de confit de canard et leur graisse (J)
- 450g de cubes de tomates à l'italienne (L)
- 450g de sauce tomate (L)
- Feuilles de lasagne (L)
- 1 boîte de haricots blancs (800g) (V)
- 400g de riz basmati (Me)
- 400g de haché pur bœuf (L)
- 6 tranches de Pancetta (L)
- 400g de saumon (Me)
- 8 œufs (Ma)

- 200ml + 150ml de crème fraîche (L+G)
- 100ml de crème fraîche à fouetter (G)
- 2 boules de mozzarella (L)
- 200g de fromage râpé (J)
- 125g de fromage frais à tartiner (G)
- Pain (V)
- 200g de fèves surgelées (Me)

Dans mon placard

- 2 + 1 + 1 gousse d'ail (Ma+Me+V)
- 2 échalotes (Ma)
- 1 + 1 oignons (L+J)
- 1 oignon rouge (Me)
- Huile d'olive (Ma+V)
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique (Ma)
- 7 c. à s. de vinaigre de riz (Me)
- 2 c. à s. de sauce soja (Me)
- 1 c. à c. d'huile de sésame (Me)
- 3 c. à s. de graines de sésame (Me)
- 60g + 130g de sucre (Me+G)
- 40g de miel (Me)
- 1 sachet de sucre vanillé (G)

- 60g de farine (G)
- Muscade (J)
- Herbes de Provence (Ma)
- Sel, poivre du moulin
- Fleur de sel (G)

Dans mon frigo

- 1 + 1 citrons (V+G)
- Gingembre (Me)
- 2 c. à c. de câpres (V)
- 20g + 40g de beurre (J+G)
- 2 c. à s. de lait (J)
- 60g de parmesan râpé (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

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