

## Menus de cette semaine

- Gâteau de patates douces (**lundi**)
- Spaghetti aux aubergines et mozzarella (**mardi**)
- Poisson blanc, sauce au beurre citronné (**mercredi**)
- Hot-dogs étonnants (**jeudi**)
- Salade de vermicelles au brocoli (**vendr.**)
- Coquillettes aux prunes (**goûter**)



## Liste des courses

- 5 patates douces (L)
- 90g de roquette (Ma)
- 1 salade (accompagnement) (L)
- 100g d'haricots verts (J)
- 100g de pois mange-tout (J)
- 1 brocoli (V)
- 500g d'aubergines (Ma)
- 4 artichauts (Me)
- 450g de pommes de terre (Me)
- Estragon (J)
- Ciboulette (V)
- Coriandre (V)
- 3 citrons (Ma)
- 1 citron vert (V)
- 500g de prunes (G)
- 100g d'éclats d'amandes (G)
- 3+5 c à s. de pignons (Ma+Me)
- 350g de pâtes (type coquillettes) (G)
- 500g de spaghetti (Ma)
- 100g de vermicelles chinois (V)
- 60g de tomates séchées (J)
- 200g de tofu fumé (V)
- 8 pains pour hot-dogs (J)
- 125g de fromage râpé (L)
- 2 boules de mozzarella (Ma)
- 125g de lardons (L)
- 50g de chorizo (J)
- 8 chipolatas (J)
- 8 anchois (J)
- 4 poissons blanc, à chair ferme (Me)
- 300g de petits pois surgelés (V)

### Dans mon placard

- 2 gousses d'ail (L)
- 2+3 échalotes (Ma+V)
- 100g de chapelure (L)
- 80g de sucre (G)
- 2 c. à s. de miel liquide (Ma)
- 100g de pain de mie (G)
- 8+3 +1 c. à s. d'huile d'olive (L+Ma +J)
- 6 c. à s. d'huile de sésame (V)



- 1 c. à s. de vinaigre au choix (L)
- 3 c. à s. de sauce poisson (V)
- 1 bâtonnet de cannelle (G)
- Sel, poivre du moulin

**Dans mon frigo**

- 60g+200g+80g de beurre (L+Me+G)
- 1 c. à s. de mayonnaise (J)
- 1 c. à s. de moutarde (J)

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

**Mes courses personnelles**

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