

Liste d'épicerie POUR LE MENU DU WEEK-END

Entrée - Roulades de crevettes et de saumon sauce à l'aneth

Plat - Longe de veau avec tuiles de persil

Dessert - Financiers chocolat blanc et confiture de bleuets au miel

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 gousses d'ail
- Aneth frais
- 2 t de bleuets congelés
- Bleuets frais (facultatif)
- 3 citrons
- 1/2 t de framboises fraîches (125 ml)
- 1 t de graines de grenade (250 ml)
- 1 lime
- 1 t de panais (250 ml)
- Persil plat frais
- 6 pommes de terre
- Thym frais
- 16 oz de topinambours (500 g)

ÉPICERIE

- 1/4 t de canneberges séchées (60 ml)
- Chapelure panko
- Chips de légumes du commerce
- 1 1/2 t de chocolat blanc haché (375 ml)
- 1 sachet de gélatine sans saveur (7 g)
- Graines de tournesol
- Huile de caméline
- Pistaches ou amandes concassées (facultatif)

- Poudre d'amandes
- Vinaigre de framboise

PRODUITS LAITIERS & ŒUFS

- beurre salé
- 2/3 t de crème 35 % (160 ml)
- 1 t de crème sure 14% (250 ml)
- 4 oeufs
- 1 t de yogourt grec 0 % (250 ml)

VIANDES ET POISSONS

- 2 t de crevettes fraîches, parées (500 ml)
- 1 t de saumon frais
- 6 tranches de longe de veau de grain ou de côtelettes avec l'os (de 6 à 8 oz /170 à 250 g chacune)

INGRÉDIENTS DE BASE

- Épices: poivre, sel
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Miel
- Moutarde de Dijon
- Sucre glace