



Liste d'épicerie

POUR LE MENU DU WEEK-END

Entrée - Hummus aux patates douces rôties

Plat - Bols de quinoa aux betteraves et à l'halloumi

Dessert - Nuages de labneh aux fraises

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 gousses d'ail
- 4 betteraves rouges (env. 1 1/2 lb/750 g)
- 1 botte de chou frisé (kale) rouge
- 1 citron
- 1/2 échalote française
- 4 t de fraises
- 1 t d'arilles de grenade
- 2 t de patates douces

ÉPICERIE

- 1 t de crème de cassis
- 1/3 t de pistaches salées et grillées
- 1 boîte de pois chiches (19 oz/540 ml)
- 1 boîte de pois chiches sans sel ajouté (19 oz/540 ml)
- 1 t de quinoa rouge
- 1/4 t de tahini

PRODUITS LAITIERS & ŒUFS

- 8 oz d'halloumi
- 2 t de labneh ou de yogourt grec nature
- 1/2 t de yogourt grec 2 %

INGRÉDIENTS DE BASE

- Épices: poivre et sel
- Huile d'olive
- Miel liquide
- Sucre
- Vinaigre de vin rouge

**COUP
de
POUCE**

MAI 2019