



Liste d'épicerie

POUR LE MENU DE LA SEMAINE

Lundi – Pâté chinois aux lentilles et aux patates douces

Mardi – Pâtes bolognaises au dindon

Mercredi – Mijoté de poisson et de pois chiches

Jeudi – Escalopes de porc et couscous aux légumes

Vendredi – Jarrets d'agneau braisés au balsamique

FRUITS ET LÉGUMES

- 11 gousses d'ail
- 5 carottes
- 2 branches de céleri
- 2 citrons
- 2 petites courgettes
- 2 t de jeunes épinards
- 1/2 bulbe de fenouil
- Herbes fraîches: menthe, thym ou romarin
- 5 oignons
- 2 oignons verts
- 16 oz de patates douces
- 12 oz de pommes de terre à chair jaune

VIANDES ET POISSONS

- 4 jarrets d'agneau
- 1 lb de dindon haché maigre
- 1 lb de filets de morue
- 1/2 lb de filet de porc

ÉPICERIE

- 1 t de couscous de blé entier
- 12 oz de fettucines de blé entier
- 1 bouteille de jus de palourde (236 ml)
- 1/3 t de lentilles vertes ou brunes sèches

- 2 c. à tab de levure alimentaire en flocons (facultatif)
- 1 t de maïs surgelé
- 1 pain baguette (facultatif)
- 1/2 t de pâte de tomate
- 1 boîte de pois chiches (19 oz/540 ml)
- 1 boîte de tomates broyées (28 oz/796 ml)
- 1 boîte de tomates italiennes (28 oz/796 ml)
- 1/4 t de tomates séchées
- 1 paquet de sans-viande haché (340 g)

INGRÉDIENTS DE BASE

- Bouillon de poulet à teneur réduite en sel
- Cassonade
- Épices: cannelle moulue, cari, cumin moulu, graines de fenouil, mélange de fines herbes séchées à l'italienne, poivre, poudre d'ail, sel
- Féculé de maïs
- Huile de coco ou végétale
- Huile d'olive
- Mélasse
- Sucre
- Vinaigre balsamique

**COUP
de
POUCE**

JANVIER-FÉVRIER 2019