



Liste d'épicerie

POUR LE MENU DE LA SEMAINE

Lundi – Spaghettis cacio e pepe

Mardi – Salade-repas au bifteck à la thaïe

Mercredi – Soupe-repas aux haricots blancs et au kale

Jeudi – Saumon et légumes rôtis à la provençale

Vendredi – Filets de porc à la marmelade d'orange

FRUITS ET LÉGUMES

- 6 gousses d'ail
- Basilic frais
- 2 carottes
- 7 carottes de couleurs
- 6 t de feuilles de chou frisé (kale)
- 1 paquet de jeunes feuilles de chou frisé (142 g)
- 1 citron
- 3 courgettes
- 4 échalotes françaises
- Gingembre frais
- Micropousses de brocoli
- 1 oignon rouge
- 2 poireaux
- 1 paquet de salade de brocoli (340 g)
- 2 t de tomates cerises

VIANDES ET POISSONS

- 1 1/2 lb de bifteck de bavette de 3/4 po d'épaisseur
- 1 lb de filet de porc paré
- 10 oz de salami
- 4 filets de saumon avec la peau (1 lb en tout)

PRODUITS LAITIERS

- Copeaux de parmesan
- 4 oz de pecorino romano ou de parmesan râpé

ÉPICERIE

- Beurre d'arachides naturel
- 4 t de bouillon de poulet à teneur réduite en sel
- 2 boîtes de haricots blancs à teneur réduite en sel (540 ml chacune)
- Jus d'orange
- 1/4 t de marmelade d'orange
- Sambal œlek
- 1 lb de spaghettis ou autres pâtes longues
- 1/4 t de vinaigre de riz

INGRÉDIENTS DE BASE

- Épices: muscade, origan séché, sauge séchée
- Huile d'olive
- Miel liquide
- Moutarde à l'ancienne
- Vinaigre de vin rouge