

Liste d'épicerie POUR LE MENU DU WEEK-END

Entrée - Croquettes de poisson et fenouil mariné

Plat - Poitrines de poulet au beurre de persil et pâtes crémeuses à la pancetta

Dessert - Moelleux au chocolat et crème fouettée aux bleuets

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 gousses d'ail
- 1/2 t de bleuets sauvages surgelés (125 ml)
- 3 citrons
- 1 bulbe de fenouil
- Gingembre frais
- Herbes fraîches: aneth, mélisse ou menthe, persil italien, thym
- 1 lime
- 2 oignons vert
- 1 blanc de poireau
- 1 t de petits pois surgelés (250 ml)
- 1 t de purée de pommes de terre (250 ml)

ÉPICERIE

- 4 t de bouillon de légumes à teneur réduite en sel (1 L)
- 4 t de bouillon de poulet à teneur réduite en sel (1 L)
- 3/4 t de chapelure nature (180 ml)
- 1 paquet de chocolat noir à 70 % de cacao (170 g)
- 2 c. à soupe de filaments de noix de coco sucrés (30 ml)
- 5 olives Kalamata
- 2 t d'orecchiettes ou autres pâtes courtes (500 ml)
- 1 t de poivrons rouges grillés en pot (250 ml)
- Sauce sriracha
- 1 t de vin blanc sec (250 ml)

PRODUITS LAITIERS & ŒUFS

- 1 t de crème 35 % à fouetter (250 ml)
- 1 t de fromage mascarpone (250 ml)
- 4 œufs
- 1/4 t de parmesan râpé (60 ml)

VIANDES ET POISSON

- 13 oz de filets d'aiglefin ou autre poisson blanc (400 g)
- 1/2 t de pancetta coupée en dés (125 ml)
- 4 poitrines de poulet désossées avec la peau (environ 1 1/4 lb/625 g en tout)

INGRÉDIENTS DE BASE

- Beurre
- Épices : laurier, graines de coriandre, poivre, sel
- Farine
- Huile d'olive
- Miel
- Moutarde à l'ancienne
- Moutarde de Dijon
- Sucre
- Vinaigre