

## Liste d'épicerie POUR LE MENU DE LA SEMAINE

**Lundi** - Cari de crevettes à la thaïe

**Mardi** - Poulet à l'italienne

**Mercredi** - Mijoté de lentilles au chou kale

**Jeudi** - Côtelettes de porc au jus de pomme

**Vendredi** - Minilasagnes faciles

### FRUITS ET LÉGUMES

- 7 gousses d'ail
- Basilic frais
- 1 carotte
- 4 t de chou kale (1L)
- 1 citron
- Coriandre fraîche (facultatif)
- 1 courgette
- Gingembre frais
- 1 lime
- 1 oignon
- 1/2 oignon rouge
- 2 oignons verts
- 20 olives kalamata dénoyautées
- 2 patates douces
- Persil italien
- 1 poireau
- 3 t de pois gourmands (250 ml)
- 1 poivron rouge
- Romarin frais
- Sauge fraîche
- 2 t de tomates cerises

### ÉPICERIE

- 1/4 t d'amandes grillées
- 3 t de bouillon de légumes à teneur réduite en sel (750 ml)
- 1 t de bouillon de poulet à teneur réduite en sel (250 ml)
- Noix de cajou salées
- 1 bouteille de coulis de tomate ou de passata (680 ml)

- 1 t de jus de pommes naturel (250 ml)
- 1 boîte de lait de coco
- 4 feuilles de lasagnes fraîches
- 1 boîte de lentilles (19 oz/540 ml)
- 3 1/2 c. à soupe de pâte de cari rouge
- 1/4 t de raisins secs (60 ml)
- Sauce de poisson
- 1/2 t de vin blanc sec (125 ml)

### PRODUITS LAITIERS & ŒUFS

- 3 c. à soupe de beurre non salé
- 3/4 t de fromage mozzarella râpé (180 ml)
- 1 œuf
- 1/2 t de parmesan râpé (125 ml)
- 2/3 t de fromage ricotta extra fin (160 ml)

### VIANDES ET FRUITS DE MER

- 3/4 lb de bœuf haché maigre (375 g)
- 4 côtelettes de porc avec l'os (environ 20 oz/625 g en tout)
- 3/4 lb de crevettes décortiquées et déveinées (375g)
- 4 escalopes de poulet (1 lb/500 g)

### INGRÉDIENTS DE BASE

- Cassonade
- Épices: cumin moulu, origan séché, paprika fumé, poivre, poudre d'ail, sel
- Farine
- Féculé de maïs
- Huile de canola
- Huile d'olive
- Sucre
- Vinaigre de cidre