

# Liste d'épicerie

## POUR LE MENU DE LA SEMAINE

**Lundi** – Soupe mexicaine aux haricots noirs

**Mardi** – Filet de porc rôti, sauce crémeuse aux champignons

**Mercredi** – Linguines aux deux poivrons

**Jeudi** – Salade niçoise express

**Vendredi** – Poulet et brocoli, vinaigrette au pesto

### FRUITS ET LÉGUMES

- 3 gousses d'ail
- 1/2 t de feuilles de basilic
- 1 brocoli
- 1 paquet de champignons café (227 g)
- 16 oz de chou de Bruxelles
- 4 à 6 t de jeunes feuilles de chou frisé (kale) ou roquette
- 5 échalotes françaises
- 2 c. à tab d'estragon frais
- 13 oz de haricots verts français
- 1 oignon
- 1 oignon rouge
- 1/4 t de persil frisé frais (facultatif)
- 1 piment jalapeno
- 2 poivrons rouges
- 1 1/2 c. à thé de thym frais
- 2 t de tomates cerises

### ÉPICERIE

- 1/3 t de beurre d'amandes
- 3 t de bouillon de légumes sans sel
- 2 c. à tab de câpres
- 2 boîtes de haricots noirs sans sel (19 oz/540 ml)
- 12 oz de linguines
- 1/4 t d'olives noires

- 1 c. à thé de pâte d'anchois ou 3 filets d'anchois
- 3 c. à tab de pâte de tomates
- 1/3 t de piments bananes en pot
- 2 1/4 t de poivrons rôtis en pot
- 8 tomates séchées dans l'huile
- 1/2 t de l'huile des tomates séchées

### PRODUITS LAITIERS & ŒUFS

- 1 t de crème 35 %
- 4 œufs
- 1/2 t de copeaux de parmesan (facultatif)

### VIANDES ET POISSONS

- 1 lb de filet de porc
- 8 pilons de poulet (1 1/2 lb)
- 3 boîtes de thon pâle en morceaux (142 g chacune)

### INGRÉDIENTS DE BASE

- Épices: cumin moulu, origan, poivre, poudre de chili, sel
- Huile d'olive
- Moutarde de Dijon
- Piment de la Jamaïque moulu (facultatif)
- Vinaigre
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de vin blanc

**COUP  
de  
POUCE**

AVRIL 2019