

Liste d'épicerie

POUR LE MENU DE LA SEMAINE

Lundi - Filet de porc et nectarines grillés à l'orange

Mardi - Tostadas au poisson et à l'avocat

Mercredi - Salade au bifteck poêlé et aux œufs durs

Jeudi - Pâtes crémeuses aux légumes et au bacon

Vendredi - Satés de poulet et salade d'édamames

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 gousses d'ail
- 3 avocats
- Feuilles de basilic frais (facultatif)
- 1 botte de broccolini ou 1 brocoli
- 4 c. à tab de ciboulette
- 1 concombre (facultatif)
- 1 botte de coriandre
- 1 courgette
- 3 1/2 t d'édamames écosés, surgelés, blanchis
- 1 lime
- 4 t de micropousses de pois
- 2 nectarines (ou abricots)
- 2 oignons rouges
- 3 oignons verts
- 1 piment jalapeno
- 4 t de roquette
- 1 c. à tab de sauge fraîche
- 16 tomates cerises

ÉPICERIE

- 1/2 t d'arachides rôties non salées
- 2 3/4 t de farfallas ou autres pâtes courtes
- 1 1/2 t de haricots noirs en boîte (375 ml)
- 1/3 t de marmelade d'orange
- 4 c. à tab de moutarde au miel
- 4 c. à thé de raifort en crème
- 1/3 t de salsa verte du commerce
- 1/4 t de sauce chili douce (de type thaïe)

- 1/4 t de semoule de maïs
- 8 tostadas de maïs

PRODUITS LAITIERS & ŒUFS

- 1/2 t de babeurre
- 1/2 t de crème sûre
- 1 paquet de fromage à la crème à l'ail et aux fines herbes (de type Boursin) (150 g)
- 1/2 t de fromage féta
- 2 œufs

VIANDES ET POISSONS

- 4 filets d'aiglefin ou autre poisson à chair blanche (env. 1 lb/500g)
- 4 tranches de bacon
- 1 bifteck de contre-filet (env. 13 oz/400 g)
- 2 poitrines de poulet
- 1 filet de porc paré (env. 1 lb/500 g)

INGRÉDIENTS DE BASE

- Épices: assaisonnement au chili, cumin moulu, poivre, poudre d'ail, sel
- Huile de canola
- Sauce soya
- Vinaigre de riz
- Vinaigre de vin blanc