



Liste d'épicerie

POUR LE MENU DE LA SEMAINE

Lundi – Sandwichs Monte Cristo

Mardi – Soupe au tofu à l'aigre-douce

Mercredi – Escalopes de poulet au beurre citronné

Jeudi – Flétan et tomates cerises poêlés

Vendredi – Côtelettes de porc et prunes grillées
au cinq-épices

FRUITS ET LÉGUMES

- 5 gousses d'ail
- 1 carotte
- 2 t de champignons shiitakes
- 1 citron
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 petit oignon rouge
- 5 oignons verts
- 1 t de pois mange-tout
- 2 grosses prunes rouges
- Romarin frais
- 6 t de roquette
- 1 3/4 t de tomates cerises

VIANDES ET POISSONS

- 4 côtelettes de longe de porc avec l'os
(1 1/2 lb en tout)
- 4 escalopes de poulet (1 lb en tout)
- 4 petits filets de flétan sans la peau
(1 lb en tout)
- 8 tranches de jambon cuit

PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS

- 1/3 t de copeaux de parmesan
- 4 tranches de fromage suisse
- 6 œufs

ÉPICERIE

- 1/4 t de confiture de cassis
- 1/2 t de croûtons de pain
- 2 c. à tab de mélasse
- 8 tranches de pain brioché
- 1 c. à tab de sauce soya à teneur
réduite en sel
- 1 paquet de tofu extra-ferme (350 g)
- 1/2 t de vin blanc sec

INGRÉDIENTS DE BASE

- Beurre
- Bouillon de légumes à teneur réduite en sel
- Épices:
cinq-épices moulu, flocons de piment fort,
sel, poivre
- Fécule de maïs
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Ketchup
- Lait 2 %
- Miel liquide
- Moutarde à l'ancienne
- Sucre
- Vinaigre
- Vinaigre balsamique

**COUP
de
POUCE**

OCTOBRE 2018