

## Liste d'épicerie

# POUR LE MENU DE LA SEMAINE

**Lundi** - Quesadillas aux haricots noirs et aux bocconcinis

**Mardi** - Poulet à la sauce puttanesca sur spaghettinis

**Mercredi** - Pizza style cheeseburger

**Jeudi** - Sauté de porc au chou

**Vendredi** - Tomates et échalotes rôties sur polenta crémeuse

### FRUITS ET LÉGUMES

- 12 gousses d'ail
- 1 t de feuilles de basilic frais
- 2 t de jeunes feuilles de chou frisé (kale) (facultatif)
- 8 t de feuilles de chou nappa
- 2 c. à tab de ciboulette
- 6 échalotes
- 3 t de haricots verts
- 1 gros oignon
- 1 oignon espagnol
- 1 oignon rouge
- Origan frais (facultatif)
- Persil frais (facultatif)
- 1 poivron orange
- 2 poivrons rouges
- 1 tomate
- 3 t de tomates cerises

### ÉPICERIE

- 1 c. à tab de filets d'anchois ou pâte d'anchois
- 1/4 t d'arachides ou noix de cajou (facultatif)
- 3 c. à tab de câpres
- 12 tranches de cornichons sucrés
- 1 c. à thé de graines de cumin
- 1/2 c. à thé de graines de fenouil
- 4 t de haricots noirs en conserve (1 L)
- 1/3 t d'olives Kalamata
- 1 lb de pâte à pizza fraîche ou surgelée (500 g)
- 1 c. à tab de pâte de tomates Mutti

- 1 t de quinoa
- 2 c. à thé de sambal œlek
- 1/2 t de sauce à pizza
- 5 c. à thé de sauce aux huîtres
- 1 c. à thé de sauce sriracha
- 2/3 t de semoule de maïs fine (polenta)
- 12 oz de spaghettinis ou autres pâtes longues (375 g)
- 2 boîtes de tomates italiennes en dés (28 oz/796 ml chacune)
- 4 grandes tortillas

### PRODUITS LAITIERS & ŒUFS

- 4 oz de bocconcinis
- 1/2 t de cheddar râpé
- 1/2 t fromage féta ou fromage de chèvre
- 3/4 t de fromage mozzarella râpé
- 1 t de fromage parmesan râpé

### VIANDES ET POISSONS

- 1/2 lb de bœuf haché extra maigre
- 4 poitrines de poulet désossées
- 1 lb de filets de porc

### INGRÉDIENTS DE BASE

- Épices: paprika, poivre, poudre d'ail, sel
- Féculé de maïs
- Huile de canola
- Huile d'olive
- Moutarde
- Sauce soya