



7 JOURS DE RECETTES
LISTE DES COURSES

PRODUITS FRAIS:

- Poulet rôti pré-cuit
- Blancs de poulet
- Jambon pré-tranché
- Dinde tranchée pré-cuite
- Saumon en tranche
- Filet de poisson (au choix)
- Œufs
- Laitue pré-lavée
- Fromage feta / Fromage de chèvre
- Fromage suisse
- Mozzarella
- Parmesan râpé

PRODUITS EN CONSERVE:

- Thon en conserve
- Maïs
- Houmous
- Pesto en pot
- Salsa en pot
- Coulis de tomates
- Haricots verts
- Pois chiche
- Poivrons en lanières

PRODUITS SECS:

- Spaghetti
- Pâtes (type farfalle)
- Quinoa
- Lentilles
- Riz
- Wraps de blé entier
- Tortillas de maïs
- Pain de mie complet en tranche
- Pain Pita
- Croûtons à l'ail
- Chips

LÉGUMES ET HERBES:

- Courgettes, Aubergines
- Épinards frais
- Tomates cerises
- Tomates
- Concombre
- Ail
- Oignon rouge
- Persil frais
- Basilic frais
- Aneth frais
- Coriandre

FRUITS:

- Citrons
- Mangue

CONDIMENTS ET SAUCES:

- Huile d'olive
- Moutarde
- Vinaigrette Caesar en bouteille
- Vinaigrette balsamique en bouteille
- Sauce au yaourt grec
- Lait de coco

ÉPICES:

- Curry en poudre
- Sel
- Poivre noir moulu

Tout le détail des 14 recettes ici !
Scannez le QR pour retrouver l'article :

