

■ La Fabrique à menus

MES COURSES

Pour la semaine du 27 Mai au 2 Juin

BOUCHERIE / VOLAILLES

- ☐ Côtes d'agneau : 5 (450 g)
- ☐ Escalope de veau : 300 g
- ☐ Lapin : 300 g
- ☐ Blanc de poulet : 350 g

BOULANGERIE

- ☐ Pain de campagne : 150 g

CHARCUTERIE

- ☐ Lardons : 75 g
- ☐ Jambon blanc/cuit : 2 tranches (100 g)

CONSERVES

- ☐ Haricots verts extra-fins (conserve) : 400 g
- ☐ Maïs (conserve) : 300 g
- ☐ Fonds d'artichauts (conserve) : 150 g
- ☐ Calamars à l'armoricaine (conserve) : 3 boîtes (350 g)
- ☐ Purée de tomates : 30 g
- ☐ Haricots blancs (conserve) : 1 boîte 1/2 (200 g)

CRÈMERIE / ŒUFS

- ☐ Œufs : 15 (800 g)
- ☐ Crème fraîche épaisse 15% MG : 6 cl

ÉPICERIE SALÉE

- ☐ Riz : 400 g
- ☐ Lentilles crues : 75 g
- ☐ Tagliatelles : 100 g
- ☐ Semoule de blé moyenne : 200 g
- ☐ Féculé de maïs : 25 g
- ☐ Feuilles de lasagnes sans précuisson : 9 feuilles (150 g)
- ☐ Blé : 200 g

ÉPICERIE SUCRÉE

- ☐ Farine : 150 g
- ☐ Miel : 8 g
- ☐ Cerneaux de noix : 25 g

FRAIS

- ☐ Feuille de brick : 6 feuilles (100 g)
- ☐ Pâte à pizza : 2 rouleaux (350 g)
- ☐ Pâte brisée : 1 rouleau (100 g)

FROMAGES

- ☐ Chèvre frais : 150 g
- ☐ Fromage : 550 g
- ☐ Feta : 100 g
- ☐ Comté : 60 g
- ☐ Parmesan en poudre : 55 g
- ☐ Parmesan : 15 g

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ Carotte : 500 g
- ☐ Ail : 8 gousses (30 g)
- ☐ Citron (pour le jus) : 4 cl
- ☐ Coriandre fraîche : 1 botte (25 g)
- ☐ Papayes : 2 (300 g)
- ☐ Laitues (sachets) : 3 (900 g)
- ☐ Aubergine : 500 g
- ☐ Persil plat : 1 bouquet (6 g)
- ☐ échalotes : 8 (80 g)
- ☐ Persil : 1 bouquet (5.5 g)
- ☐ Bananes : 6 (900 g)
- ☐ Cerfeuil : 5 cuillères à café (5 g)
- ☐ Haricots blancs de Paimpol : 400 g
- ☐ Poireaux : 6 (800 g)
- ☐ Oranges : 6 (900 g)
- ☐ Pommes : 15 (2.5 kg)
- ☐ Oignons : 2 (200 g)
- ☐ Épinards frais : 300 g

LIQUIDES / BOISSONS

- ☐ Bière blonde : 15 cl
- ☐ Vin blanc sec : 1 cl

POISSON ET PRODUITS DE LA MER

- ☐ Filets de hareng : 300 g
- ☐ Filet de colin : 300 g

SURGELÉS

- ☐ Frites (surgelé) : 400 g
- ☐ Petits pois-carottes (surgelé) : 600 g
- ☐ Épinards (surgelé) : 750 g

TRAITEUR

- ☐ Samossa à la volaille : 2 barquettes (250 g)

YAOURTS ET DESSERTS

- ☐ Fromage blanc nature : 400 g
- ☐ Compote sans sucre ajouté : 6 pots (600 g)
- ☐ Faisselle nature : 300 g
- ☐ Fromage blanc aromatisé : 3 pots (300 g)
- ☐ Yaourt nature : 10 pots (1 kg)
- ☐ Mousse au chocolat : 3 pots (300 g)

■ La Fabrique à menus

MES COURSES

- ☐ Champignons de Paris : 250 g
- ☐ Poivrons rouges : 2 (250 g)
- ☐ Betterave : 400 g
- ☐ Ciboulette : 1 bouquet (20 g)
- ☐ Herbes aromatiques fraîches : 1 bouquet (7.5 g)
- ☐ Oignons nouveaux : 10 g
- ☐ Petits pois frais : 250 g
- ☐ Menthe fraîche : 1 bouquet (15 g)
- ☐ Salade : 1 (100 g)
- ☐ Pomme de terre : 950 g
- ☐ Roquette : 100 g
- ☐ Citron : 1 (60 g)
- ☐ Poivron vert : 100 g
- ☐ Courgette : 550 g
- ☐ Ananas : 300 g
- ☐ Artichauts : 3 (300 g)
- ☐ Sauge : 2 feuilles (1.5 g)
- ☐ Tomate cerise : 200 g

Il vous faudra aussi : Beurre, Bouillon cube de volaille, Cannelle, Coriandre en poudre, Cumin, Curcuma en poudre, Huile de colza, Huile de noix, Huile de tournesol, Huile d'olive, Lait demi-écrémé, Laurier, Levure chimique, Margarine, Moutarde, Moutarde à l'ancienne, Noix de muscade, Paprika en poudre, Piment d'Espelette, Poivre, Sel, Thym, Vinaigre balsamique, Vinaigre de vin.

N'oubliez pas d'acheter votre pain !