



Menu de la semaine

Déjeuner

Dîner



Lun.

Feuilleté courgettes, Pesto & burrata



Pois chiches à l'indienne & sauce yaourt



Mar.

Salade de quinoa gourmande



One pot Orzo citron & Boursin



Mer.

Involtini de courgette aux 3 fromages



Poulet Romano





Menu de la semaine



Déjeuner

Jeu.

Ramen express



Dîner

Bateaux de courgette



Ven.

Saumon en croûte



Spanakopita aux épinards
& feta



La pâtisserie du week-end

Tiramisu au citron



Liste de courses

Cuisine du monde

- 7 cuillères à soupe de Chapelure Panko
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 cuillère à soupe de miso
- 40 g d'Edamame

Protéines

- 5 oeufs
- 2 filets de poulet
- 120 g de jambon blanc
- 300 g de pavés de saumon
- 400 g de pois chiches cuits & égouttés

Fruits & légumes

- 10 gousses d'ail
- 2 oignons jaunes ou blancs
- 1 oignon rouge
- 1,5 kg de courgette
- 2 citrons bio
- 2 échalotes
- 1 petit concombre
- 2-3 citrons verts
- champignons noirs
- Quelques feuilles de blettes

Pâtes, riz, lentilles, quinoa

- 200 g de quinoa cuit
- 300 g d'Orzo/langues d'oiseau/Risoni/Risetti
- 3 nids de nouilles

Autres

- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cubes de bouillon de légumes

Sauces & condiments

- huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de Pesto de basilic
- 420 g de sauce tomate
- 200 g de tomates entières pelées
- 2 cuillères à café de harissa

Épices & herbes lyophilisées

- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 3 cuillères à soupe de thym
- 4 cuillères à soupe d'origan
- 2 cuillères à soupe de mélange italien
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 1 poignée de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 2 cuillères à soupe de Garam Massala
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- Quelques flocons de piment
- 1 pincée de piment fort de Cayenne

Liste de courses

Produits laitiers & frais

- 1 pâte feuilletée
- 6 feuilles filo
- 290 g de mozzarella râpée
- 1 burrata de 150 g
- 150 g de ricotta
- 325 g de feta
- 160 g de Pecorino Romano
- 20 g de Parmesan
- 200 g de yaourt grec

Herbes fraîches

- 4 cuillères à soupe de basilic
- 3 cuillères à soupe d'aneth
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 2 cuillères à soupe de coriandre
- 1 cuillère à soupe de menthe

Produits surgelés

- 1 kg d'épinards (pas à la crème, attention)