



LISTE D'ÉPICERIE

MENU 1 POUR DEUX PERSONNES

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poireaux
- 3 gousses d'ail
- ½ oignon
- 360 ml (1 ½ tasse) de carottes
- 1 citron
- 500 ml (2 tasses) de laitue
- ½ courgette
- ½ poivron
- 500 ml (2 tasses) de laitue frisée rouge
- 4 radis
- 1 lime
- 120 ml (½ tasse) de fraises
- 8 tomates cerises
- ½ oignon vert
- 360 ml (1 ½ tasse) de petits pois
- ⅓ orange

VIANDES ET SUBSTITUTS

- 180 g de poitrine de poulet sans la peau
- 240 g de filet de porc
- 2 escalopes de dindon
- 200 g de tempeh
- 240 g de filet de saumon sans la peau

PRODUITS CÉRÉALIERS

- 90 g de pâtes de blé
- 100 g de riz basmati
- 100 g de riz
- ½ de pâte à pizza du commerce
- 40 g de quinoa

PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS

- 100 ml d'emmental, râpé
- 60 ml (¼ tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 % m.g.

À AVOIR SOUS LA MAIN

- Huiles (canola, olive)
- Épices-assaisonnements (muscade fraîche, paprika)
- Tomates séchées dans l'huile
- Sel et poivre
- Pâte de tomates
- Pâte de cari
- Bouillon de poulet sans sel ajouté
- Jus de citron
- Moutarde de Dijon
- Vinaigre de vin
- Miel
- Fines herbes (menthe fraîche, herbes de Provence)
- Coulis de tomates
- Tabasco