



LISTE D'ÉPICERIE

MENU 2 POUR DEUX PERSONNES

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 ½ gousses d'ail
- 1 lime
- 1,5 L (6 tasses) de laitue
- 10 pommes de terre grelots
- ½ chou romanesco
- ½ oignon
- 1 citron
- 16 tomates cerises

PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS

- 20 g de copeaux de parmesan
- 60 ml (¼ tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 % m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- 2 filets d'aiglefin ou de tilapia de 120 g
- 1 blanc d'œuf
- 4 escalopes de dindon
- 200 g de tempeh
- 240 g de bœuf haché extra-maigre

PRODUITS CÉRÉALIERS

- 190 g de riz basmati
- 70 g de riz
- 80 g de pâtes fraîches

À AVOIR SOUS LA MAIN

- Épices-assaisonnements (piment d'Espelette, poudre de cari, gingembre, paprika, sambal oelek)
- Fines herbes (coriandre, persil)
- Chapelure
- Huiles (canola, olive)
- Sel et poivre
- Jus de citron
- Pruneaux
- Miel
- Vinaigre balsamique
- Sauce soya réduite en sodium
- Graines de sésame
