



LISTE D'ÉPICERIE

MENU 3 POUR DEUX PERSONNES

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 gousses d'ail
- 1 oignon vert
- 16 asperges blanches
- 360 ml (1 ½ tasse) de champignons
- 500 ml (2 tasses) de chou
- 1 bulbe de fenouil
- 1 lime
- ½ oignon
- 500 ml (2 tasses) de haricots verts

PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- 40 ml (environ 3 c. à soupe) de parmesan, râpé

VIANDES ET SUBSTITUTS

- 480 g de poitrine de poulet sans la peau
- 200 g de seitan
- 1 œuf
- 200 g de crevettes, décortiquées
- 250 g de filet de porc

PRODUITS CÉRÉALIERS

- 90 g de riz
- 80 g de penne de blé entier
- 40 g de quinoa rouge
- 80 g de riz brun cuit
- 90 g de riz basmati

À AVOIR SOUS LA MAIN

- Sauces (soya réduite en sodium, piquante, Worcestershire)
- Sel et poivre
- Chapelure
- Huiles (olive, canola)
- Poudre de cari
- Coulis de tomates
- Ketchup
- Farine
- Panko
- Jus de citron
- Pâte de cari rouge
- Lait de coco léger
- Gingembre frais
- Tabasco

