



## 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
- 
- 
- 

#### 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
- 
- 
- 
- 

#### 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
- 
- 
- 
- 

#### PRODUITS CÉRÉALIERS

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

#### PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS

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