



Liste d'épicerie

POUR LE MENU DU WEEK-END

Entrée – Salade croquante à la truite fumée

Plat – Risotto à la courge

Dessert – Crêpes fines au chocolat noir

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 1/2 gousses d'ail
- 1/2 t de jeunes feuilles de chou frisé (kale)
- 8 oz de courge musquée (butternut)
- 1/2 petit bulbe de fenouil
- Herbes fraîches: aneth, thym ou sauge
- 1/2 oignon
- 1/4 de pomme Gala
- 8 oz de pommes de terre grelots

POISSONS

- 4 oz de truite fumée

PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS

- 1 c. à tab de beurre salé
- Crème 35 % pour chantilly (facultatif)
- 1 1/2 c. à tab de fromage de chèvre crémeux (facultatif)
- 1/2 t de lait 2%
- 1 œuf
- 1/4 t de parmesan râpé

ÉPICERIE

- 1 oz de chocolat mi-amer ou mi-sucré
- 3 c. à tab de poudre de cacao non sucrée
- 3/4 t de riz arborio
- 1 c. à tab de sirop de maïs ou de sirop d'agave
- 1/4 t de vin blanc sec

INGRÉDIENTS DE BASE

- Bouillon de légumes
- Épices: poivre, sel, vanille
- Farine
- Huile d'olive
- Miel liquide
- Moutarde à l'ancienne
- Sucre
- Vinaigre de cidre

**COUP
de
POUCE**

JANVIER-FÉVRIER 2019