



Liste d'épicerie

POUR LE MENU DU WEEK-END

Entrée – Tarte à la courgette et au chèvre

Plat – Casserole de poulet et riz au thym

Dessert – Minigâteaux au fromage

FRUITS ET LÉGUMES

- 1 citron
- 1 courgette
- 2 oignons
- 2 c. à thé de romarin frais
- 1 c. à tab de thym frais

VIANDES

- 4 hauts de cuisses de poulet avec l'os et sans la peau

PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS

- 2 paquets de 250 g de fromage à la crème
- 2 oz de fromage de chèvre crémeux
- 2 œufs

ÉPICERIE

- 1 t de chapelure de gaufrettes à la vanille
- 1/3 t de confiture de framboises sans grains
- 1/4 t de noix de Grenoble hachées
- 1 feuille de pâte feuilletée surgelée
- 1 t de riz basmati

INGRÉDIENTS DE BASE

- Beurre non salé
- Bouillon de poulet à teneur réduite en sel
- Épices: sel, poivre
- Fleur de sel
- Huile d'olive
- Sucre
- Vanille