

Liste d'épicerie

POUR LE MENU DE LA SEMAINE

- Lundi** - Chou-fleur rôti et relish aux raisins
Mardi - Bifteck, pommes de terre et légumes à l'ail
Mercredi - Saumon à la méditerranéenne
Jeudi - Poulet et brocoli style sauté à l'asiatique
Vendredi - Pizzas au kale et aux artichauts

FRUITS ET LÉGUMES

- 7 gousses d'ail
- 1 brocoli
- 2 bottes de brocolini ou 1 brocoli
- 1 grosse carotte
- 1 chou-fleur
- 2 citrons
- 2 échalotes françaises
- 1 c. à tab de gingembre frais
- 3 t de haricots verts
- Herbes fraîches: ciboulette, coriandre, persil italien
- 1 lime (facultatif)
- 5 t de mélange de petites légumes comprenant du chou frisé (kale)
- 1 gros oignon rouge
- 2 oignons verts
- 2 t de pois gourmands
- 1 poivron rouge
- 2 pommes de terre à chair jaune
- 1 t de raisins rouges
- 3 t de tomates cerises

ÉPICERIE

- 1 pot de cœurs d'artichauts marinés (170 ml)
- Caprons ou câpres (facultatif)
- 1/4 t de noix de pin
- 1/4 t d'olives noires dénoyautées
- 1 lb de pâte à pizza

- 1 pot de piments chilis marinés (facultatif)
- 2 c. à tab de raifort en crème
- 2 c. à tab de raisins secs
- 2 c. à thé de graines de sésame blanches et noires
- 1 c. à tab d'huile de sésame

PRODUITS LAITIERS

- 1/2 t de crème sure
- 1 t de mozzarella râpé
- 1/4 t de parmesan râpé

VIANDES ET POISSONS

- 1 lb de bifteck de haut de surlonge
- 1 lb de poitrines de poulet désossées
- 1 lb de filet de saumon avec la peau

INGRÉDIENTS DE BASE

- Épices: poivre, sel, sel d'ail
- Féculé de maïs
- Huile d'olive
- Mayonnaise
- Miel liquide
- Moutarde à l'ancienne
- Sauce soya
- Vin de riz chinois
- Vinaigre de vin blanc