



Liste d'épicerie

POUR LE MENU DE LA SEMAINE

Lundi – Cari de chou-fleur aux œufs

Mardi – Côtes levées style Kansas City

Mercredi – Minestrone aux saucisses fumées

Jeudi – Mijoté de poulet aux champignons

Vendredi – Tacos au bœuf effiloché

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 gousses d'ail
- 1 1/2 t de carottes
- 1 1/2 t de céleri
- 4 t de champignons de Paris
- 6 t de bouquets de chou-fleur
- 1/3 t de coriandre fraîche
- Garniture pour tacos: avocat, chou, radis, etc.
- 1 c. à tab de gingembre frais
- 1 1/2 jalapeno
- 1/4 t de micropousses
- 2 1/2 oignons
- 3 oignons verts
- 1 botte de persil italien
- 1 t de petits pois surgelés
- 2 poivrons rouges

VIANDES

- 2 1/2 lb de rôti de palette désossé
- 8 hauts de cuisses de poulet avec l'os, sans la peau
- 5 lb de côtes levées de porc (flanc ou dos)
- 1 lb de saucisses fumées

PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS

- 1/4 t de crème 10 %
- 1/4 t de crème 35 %
- 6 œufs

ÉPICERIE

- 1/4 t d'assaisonnement cajun
- 1 c. à tab de garam masala
- 1 t de pâtes courtes
- 1 boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)
- 1 boîte de pâte de tomate (5 1/2 oz/156 ml)
- 2 t de sauce tomate
- 16 petites tortillas de maïs
- 1 t de vin blanc

INGRÉDIENTS DE BASE

- Bouillon de légumes à teneur réduite en sel
- Bouillon de poulet à teneur réduite en sel
- Épices: cumin moulu, curcuma, feuilles de laurier, fines herbes italiennes séchées, piment de Cayenne, origan séché, poudre d'ail, thym séché, sel, poivre
- Féculé de maïs
- Ketchup
- Moutarde à l'ancienne
- Sauce Worcestershire
- Sucre
- Vinaigre de vin blanc
- Vinaigre de vin rouge