

Semaine 4



**TRUC^{\$\$}
ÉCONO**
Les hauts de cuisses sont en rabais ? Ils remplaceront parfaitement les poitrines dans la recette du mardi !



Ingrédients à acheter

Viande et substituts

- Bœuf haché maigre (450 g)
- Haricots rouges (540 ml)
- Poulet (450 g de poitrines + 450 g de hauts de cuisses désossés)
- Saumon (450 g de filet)

Produits céréaliers

- Macaronis (625 ml)
- Nouilles aux œufs (200 g)
- Pain (8 tranches)

Fruits, légumes et fines herbes

- Ail (30 ml haché)
- Asperges (12 à 15)
- Citron (1)
- Origan frais (15 ml haché)
- Patates douces (2)
- Rapini (1)

You can't find rapini at the grocery store? Turn to other options like brocolini, broccoli chinoise or just broccoli.

Produits laitiers

- Cheddar (250 ml râpé)
- Mozzarella (250 ml râpée)
- Yogourt nature (250 ml)



Divers

- Assaisonnements pour saumon (15 ml)
- Épices à steak (20 ml)
- Poudre de chili (20 ml)
- Sauce aux huîtres (45 ml)
- Sauce barbecue (160 ml)
- Sauce soya réduite en sodium (45 ml)
- Sauce tomate (500 ml)
- Vinaigrette balsamique (80 ml)

S.O.S. GASPILLAGE

Fromage en grains, cheddar, fromage à raclette... Utilisez vos restes de fromage pour la recette de sandwichs grillés au bœuf!

Prévoir aussi :

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Beurre | <input type="radio"/> Miel |
| <input type="radio"/> Cassonade | <input type="radio"/> Oignon rouge |
| <input type="radio"/> Cumin | <input type="radio"/> Oignons |
| <input type="radio"/> Huile d'olive | |
