



Ingrédients à acheter

TRUC \$\$\$ ÉCONO

Les hauts de cuisses sont en rabais ? Ils remplaceront parfaitement les poitrines dans la recette du mardi !



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)



Vous ne trouvez pas de rapini à l'épicerie ? Tournez-vous vers d'autres options, comme le brocolini, le brocoli chinois ou tout simplement le brocoli.

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 :

- ☐ Beurre
- ☐ Cassonade
- ☐ Cumin
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Miel
- ☐ Oignon rouge
- ☐ Oignons
