

# Semaine 1



## Ingrédients à acheter

Le tofu extra-ferme est aussi un bon choix pour la recette du lundi.

### Viande et substituts

- ☐ Bœuf (450 g de surlonge)
- ☐ Jambon (250 ml en cubes)
- ☐ Poulet cuit (250 ml en dés)
- ☐ Tilapia (600 g de filets)
- ☐ Tofu ferme (454 g)

### Produits laitiers

- ☐ Fromage suisse (250 ml râpé)
- ☐ Mélange laitier pour cuisson 5 % (250 ml)
- ☐ Monterey Jack (250 ml râpé)
- ☐ Mozzarella fumée (500 ml râpée)
- ☐ Parmesan (250 ml râpé)
- ☐ Ricotta (375 ml)

### Produits céréaliers

- ☐ Cannellonis (8)
- ☐ Rotinis (1 litre)
- ☐ Tortillas (8 moyennes)

---

---

---

---

---

### Fruits, légumes et fines herbes

- ☐ Bébés épinards (500 ml hachés)
- ☐ Courge Butternut (500 ml en petits cubes)
- ☐ Poivrons de couleurs variées (2 + 1 facultatif)
- ☐ Tomates italiennes (2)

### Divers

- ☐ Assaisonnements à chili (15 ml)
- ☐ Assaisonnements pour poisson et fruits de mer (15 ml)
- ☐ Craquelins (10)
- ☐ Guacamole (125 ml)
- ☐ Sauce Alfredo (500 ml)
- ☐ Sauce au tofu Délices D'Autrefois (700 ml)
- ☐ Vinaigrette italienne (125 ml)

### Prévoir aussi :

- ☐ Ail (15 ml haché)
- ☐ Huile d'olive (60 ml)
- ☐ Œufs (3)
- ☐ Oignon (1 petit)
- ☐ Oignon rouge (1 petit)

Pour peler la courge de façon sécuritaire, coupez-la en deux morceaux, puis déposez ceux-ci à plat sur le plan de travail. Retirez ensuite la pelure à l'aide d'un économe ou d'un couteau de chef.



### S.O.S. GASPILLAGE

Vous n'avez pas de vinaigrette italienne à la maison ? Vous pouvez utiliser une autre saveur (aux tomates séchées, aux fines herbes, balsamique, etc.) sans problème !