

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)



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!

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)