Semaine 2

Ingrédients à acheter

TRUC ÉCONO

Pour une version plus écono, vous pouvez troquer les escalopes de veau contre des escalopes de porc.

Viande et substituts

- ◯ Boulettes de viande surgelées (20)
- ◯ Haricots blancs (2 x 540 ml)
- ◯ Jambon (8 petites tranches)
- ◯ Œufs (5)
- ◯ Poulet (6 hauts de cuisses)
- ◯ Saucisses italiennes douces (2)
- ◯ Veau (600 g d'escalopes)

Fruits, légumes et fines herbes

- ◯ Bébés épinards (500 ml)
- ◯ Courgettes (2 vertes et 1 jaune)
- ◯ Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti (250 ml)
- ◯ Tomates cerises de couleurs variées (12 + 12 facultatives)

POUR VARIER

Envie de tester la recette du vendredi avec d'autres variétés de fromage ? On vous recommande le gruyère ou le suisse !

Produits laitiers

- ◯ Cheddar (250 ml râpé)
- ◯ Crème à cuisson 15 % (375 ml)
- ◯ Fromage à raclette (8 tranches)

Produits céréaliers

- ◯ Chapelure panko (180 ml)
- ◯ Pennes (750 ml)
- ◯ Riz blanc à grains longs (250 ml)

Divers

- ◯ Bouillon de légumes (1 litre)
- ◯ Bouillon de poulet (625 ml)
- ◯ Mayonnaise (125 ml)
- ◯ Pâte de cari rouge (15 ml)
- ◯ Sauce rosée (500 ml)
- ◯ Tomates en dés (796 ml)
- ◯ Vinaigrette aux tomates séchées (60 ml)

VERSION MAISON

Pour une sauce rosée maison express, mélangez 375 ml (1 ½ tasse) de sauce tomate de votre choix avec 125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 15 %.

Prévoir aussi :

- ◯ Beurre (30 ml)
- ◯ Farine (80 ml)
- ◯ Huile d'olive (30 ml)
- ◯ Oignon (1)
- ◯ Oignon rouge (1 petit)

_____

_____

_____

_____

_____