Semaine 4

Ingrédients à acheter

TRUC ÉCONO

Le gouda, le suisse ou le Monterey Jack est en rabais cette semaine ? N'hésitez pas à l'utiliser pour remplacer le havarti !

Viande et substituts

- ◯ Effiloché de canard confit Canards du Lac Brome (200 g)
- ◯ Œufs (8)
- ◯ Porc (8 côtelettes sans os)
- ◯ Poulet (3 poitrines)
- ◯ Saumon (450 g de filet)

Produits laitiers

- ◯ Havarti (375 ml râpé)
- ◯ Mozzarella (125 ml râpée)
- ◯ Ricotta (300 g)

S.O.S. GASPILLAGE

Vous pouvez utiliser le reste de votre chou chinois pour la recette de sauté de bœuf façon chop suey de la page 64 !

Fruits, légumes et fines herbes

- ◯ Bébés épinards (375 ml émincés)
- ◯ Brocoli (500 ml en petits bouquets)
- ◯ Champignons shiitake entiers Haiku (284 ml)
- ◯ Chou chinois (500 ml émincé)
- ◯ Julienne de légumes (500 ml)
- ◯ Macédoine de légumes surgelée (250 ml)
- ◯ Oignons rouges (2)
- ◯ Poires (2)
- ◯ Pommes de terre à chair jaune Patates Dolbec (de 4 à 5)

Produits céréaliers

- ◯ Chapelure nature (60 ml)
- ◯ Coquilles géantes (16)
- ◯ Quinoa (180 ml)

Divers

- ◯ Assaisonnements italiens (15 ml)
- ◯ Vinaigre de cidre de pommes (30 ml)
- ◯ Sauce marinara (625 ml)
- ◯ Sauce pour sauté (250 ml)
- ◯ Sirop d'érable (60 ml)

La sauce teriyaki que vous avez à la maison pourrait être une belle solution de rechange.

Prévoir aussi :

- ◯ Beurre (30 ml)
- ◯ Huile de sésame non grillé (15 ml)
- ◯ Huile d'olive (30 ml)
- ◯ Oignon (1)

_____

_____

_____

_____