

Pour la semaine du 21 au 27 Juin

BOUCHERIE / VOLAILLES

- Filet de porc : 200 g
- Epaule d'agneau : 200 g
- Steak haché de boeuf (frais) : 1 kg
- Steak haché frais : 800 g

BOULANGERIE

- Pain : 60 g

CONSERVES

- Maïs (conserve) : 950 g
- Confit de canard : 300 g
- Purée de tomates : 400 g
- Tomates pelées (conserve) : 500 g
- Haricots blancs (conserve) : 1 boîte 1/2 (250 g)
- Lait de coco (conserve) : 20 cl

CRÈMERIE / ŒUFS

- Œufs : 11 (550 g)

ÉPICERIE SALÉE

- Pain de mie : 30 g
- Blé : 400 g
- Chapelure : 20 g
- Linguine : 250 g
- Graines de sésame : 20 g
- Graines de cumin : 15 g
- Olives noires : 8 g
- Olives vertes : 8 g
- Boulghour : 350 g
- Quinoa : 100 g
- Sauce tomate : 150 g
- Riz : 550 g
- Tomates séchées : 50 g
- Riz rond : 350 g
- Miel : 10 g
- Semoule de blé : 100 g

FRAIS

- Herbes aromatiques : 2 cuillères à soupe (20 g)
- Persil : 2 bouquets (55 g)
- Coriandre fraîche : 1 botte (6 g)
- Aneth : 4 g
- Basilic frais : 7 cuillères à café (35 g)
- Ciboulette : 1 bouquet (15 g)
- Feuille de brick : 10 feuilles (150 g)
- Mayonnaise : 15 g

FROMAGES

- Fromage : 850 g
- Fromage râpé : 65 g
- Parmesan : 10 g

FRUITS

- Pêches blanches : 8 (800 g)
- Melon : 1 (400 g)
- Abricot : 250 g
- Fraise : 400 g
- Citron (pour le jus) : 3 cl
- Orange : 1 (150 g)
- Pastèque : 400 g
- Nectarines : 4 (500 g)
- Pommes : 2 (300 g)
- Gingembre cru : 1 cm (10 g)
- Citron : 1 (80 g)
- Mangue : 300 g

LÉGUMES

- Oignons : 10 (1 kg)
- Ail : 7 gousses (25 g)
- échalotes : 2 (20 g)
- Pomme de terre : 2 kg
- Salades : 3 (1 kg)
- Tomates : 12 (1 kg)
- Concombre : 500 g
- Carotte : 450 g
- Oignons rouges : 2 (200 g)
- Haricots verts fins frais : 200 g
- Aubergine : 500 g
- Courgette : 1 kg
- Tomate cerise : 200 g
- Roquette : 100 g
- Champignons de Paris : 750 g
- Épinards frais : 150 g
- Courgette (surgelé) : 250 g
- Patate douce : 500 g
- Poivrons : 3 (400 g)
- Artichauts : 4 (400 g)
- Haricots plats : 200 g
- Betterave : 200 g
- Poivron jaune : 1 (150 g)



- Raisins secs : 50 g
- Piment : 1 g
- Cacahuètes : 40 g
- Graines de courge/citrouille : 1 cuillère à soupe (5 g)
- Noix de coco râpée : 20 g
- Gousse de vanille : 1 gousse (3 g)

LIQUIDES / BOISSONS

- Vin blanc sec : 10 cl

POISSON ET PRODUITS DE LA MER

- Truite fumée : 400 g

SURGELÉS

- Encomets à la provençale et riz (surgelé) : 4 boîtes (1 kg)
- Nuggets de volaille (surgelé) : 2 boîtes (600 g)
- Aubergines grillées (surgelé) : 400 g

TRAITEUR

- Tarte aux pommes (tout prêt) : 1 boîte (400 g)

YAOURTS ET DESSERTS

- Yaourt aux pépites de chocolat : 4 pots (500 g)
- Petit-suisse nature : 8 petits pots (500 g)
- Fromage blanc nature : 450 g
- Yaourt aux fruits : 4 pots (500 g)
- Yaourt nature : 1 pot (45 g)
- Compote sans sucre ajouté : 4 pots (400 g)
- Clafoutis aux fruits : 4 pots (500 g)

Il vous faudra aussi : Basilic déshydraté, Beurre, Bouillon cube de volaille, Cannelle, Coriandre en poudre, Cumin, Curcuma, Curry, Farine, Herbes de Provence, Huile de colza, Huile de noix ou noisette, Huile de tournesol, Huile d'olive, Lait demi-écrémé, Margarine, Moutarde, Paprika en poudre, Poivre, Sel, Sucre en poudre, Vinaigre de vin



■ La Fabrique à menus



MES COURSES

N'oubliez pas d'acheter votre pain !



Les menus proposés peuvent ne pas être adaptés aux personnes qui suivent un régime alimentaire particulier, prescrit par un médecin, dans le cadre d'une pathologie spécifique (diabète, intolérance au gluten, allergies alimentaires, certaines maladies rénales).
Les menus sont adaptés à tous les âges à partir de 3 ans. Les portions sont indiquées pour des personnes adultes et doivent être adaptées en fonction de l'âge des enfants.

