LES SAISONS D'ANNICK

Mes courses de décembre

MENU ÉCONOMIQUE

À cocher		1 pers.	Famille (2+2)
Légumes			
☐	Carottes	1,07 kg	3,43 kg
☐	Pommes de terre	250 g	800 g
☐	Poireaux	470 g	1,51 kg
☐	Chou	630 g	2,02 kg
☐	Courgette	250 g	800 g
☐	Endive	300 g	960 g
☐	Salade	200 g	640 g
☐	Oignon	½	2
Légumineuses / Œufs			
☐	Œufs	3	8
☐	Pois cassés (secs)	60 g	260 g
☐	Lentilles (sèches)	160 g	520 g
☐	Haricots blancs (secs)	80 g	260 g
Fraîcheur			
☐	Fromage râpé	50 g	160 g
☐	Fromage (portion)	30 g	120 g
Boulangerie			
☐	Pain	80 g	200 g

Chaque semaine : 4 fruits et 3 laitages

À choisir selon vos envies

Assaisonnements à avoir chez soi

- ☐ Huile d'olive (ou de tournesol)
- ☐ Vinaigre (vin, cidre...)
- ☐ Sel et poivre
- ☐ Moutarde
- ☐ Herbes aromatiques
- ☐ Épices (curry, paprika...)
- ☐ Bouillon (cube ou maison)
- ☐ Ail
- ☐ Oignon
- ☐ Sucre
- ☐ Farine
- ☐ Maïzena
- ☐ Beurre

Quantités à adapter selon les appétits.