LES SAISONS D'ANNICK

Mes courses de décembre

MENU FAMILIAL

À cocher		1 pers.	Famille (2+2)
Légumes			
☐	Endives	240 g	770 g
☐	Carottes	390 g	1,25 kg
☐	Panais	520 g	1,67 kg
☐	Céleri-rave	550 g	1,76 kg
☐	Céleri branche	80 g	260 g
☐	Courge	380 g	1,22 kg
☐	Chou rouge	130 g	420 g
☐	Poireaux	150 g	480 g
Viandes / Volaille / Poisson			
☐	Poulet	150 g	480 g
☐	Veau	150 g	480 g
☐	Bœuf (à mijoter)	160 g	520 g
☐	Filet mignon de porc	150 g	480 g
☐	Dinde (rôti ou escalope)	150 g	480 g
☐	Pintade	180 g	580 g
☐	Poisson	150 g	480 g
Fraîcheur			
☐	Crème fraîche	30 cl	100 cl
☐	Fromage (tranche)	40 g	160 g
Épicerie / Divers			
☐	Marrons (cuits)	140 g	450 g
☐	Noix	40 g	130 g
☐	Vin blanc (cuisine)	5 cl	20 cl
Boulangerie			
☐	Pain	50 à 60 g	200 à 240 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.