

Semaine du lundi 10 janvier 2022

MA LISTE DE COURSES

(Pour 4 personnes)

Lundi : Choux de Bruxelles sauce citron

Mardi : Boulettes au gruyère

Mercredi : Parmentier de volailles

Jeudi : Croque-monsieur express

Vendredi : Omelette aux oignons

Épicerie

- Sauce soja
- Flakes de sarrazin
- 20 cl de bouillon de boeuf
- 8 tranches de pain de mie
- Farine
- Huile
- Sel
- Poivre

Fruits

- 1 citron

Crémerie

- Du gruyère
- 150 g de beurre
- 30 cl de lait
- 1 brie
- 4 oeufs

Légumes

- 12 choux de bruxelles
- 3 oignons
- 8 pommes de terre

Viandes

- 2 steacks de boeuf
- 500 g de restes viande

Autres

.....

.....

.....

RETROUVEZ TOUTES LES RECETTES DE LA SEMAINE SUR L'APPLICATION