Liste des courses

BatchCooking #19 menu Hiver

Epicerie/Sauce:

Sel
Poivre
Ail en poudre
Herbes de Provence
170g de sucre en poudre
Paprika
Noix de muscade
Cannelle en poudre
Gingembre en poudre
100g d'amande
2 CàS de Miel de fleurs

Conserves:

6 œufs
300g de pois chiches en conserve
4 CàS de Tahini
70ml d'huile d'olive
Huile de friture
1l de bouillon (légumes ou poulet)

Féculents:

1kg de farine
200g de chapelure

Fruits/légumes:

1 courge butternut
2 oignons
1 poireaux
2 carottes
2 PDT
300g de betterave
1 tête d'ail
3 citrons

Crémerie:

100g de fromage de chèvre
4 tranches de fromage à sandwich
240g de beurre

Viande/Poissons:

4 filets de poulet
4 escalopes de poulet