



# Liste de courses

- 1 petite côte d'agneau première
- 1 portion de blanc de poulet
- 3 pomme de terre
- 40 g de céleri-rave
- 5 bouquets de brocolis
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1/4 de citron
- 100g d'aubergine
- 100g de chou-rave
- 50g de lentilles
- 1 grosse poignée de cresson
- 1 jaune d'oeuf
- 1 petite boîte de maïs doux en grains
- 50g de semoule fine
- 40g de riz à grain rond
- 100g de petites pâtes (alphabet, étoiles...)
- 30 g de coquillettes
- 7cl de jus d'orange
- 2 pommes
- 1/4 de citron
- 10g de corn-flakes
- Confiture de myrtille
- 2 cuillères à soupe de crème de marrons vanillée (en boîte)
- 2 yaourt nature
- 2 fromages blancs
- 1 petit suisse à 40% de matières grasses (60g)
- 1 carré de fromage Kiri
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche (ou 50g de fromage blanc battu à 40% de matières grasses)
- 10g de sucre en poudre
- 2 brins de cerfeuil
- 2 branches de persil plat
- 1 brindille de thym
- Lait
- Sel
- Cumin
- Basilic
- Beurre
- Sucre en poudre ou cassonade
- Noix de muscade
- Huile d'olive

