



Liste de courses

- 10g de blanc de poulet
- 50g d'escalope de dinde
- 100g de filet de cabillaud
- 10g de lotte
- 500g de brocoli
- 350g de haricots verts
- 1 pomme de terre
- 400g de fenouil
- 450g de carottes
- 1 courgette
- 1 épis de maïs
- 270g de patate douce
- 1 petit bout de gingembre frais
- 1 oignon doux
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 15g de semoule très fine
- 4 pommes
- 1 orange
- 1/2 banane
- 3 poires
- 1 figue
- 15g d'un fromage à pâte dure, à raper
- Parmesan
- 1 petit-suisse
- 1 brin de coriandre
- 1 branche de thym
- 3 feuilles de basilic
- 1/2 gousse de vanille
- Huile d'olive
- Beurre
- Paprika
- Cumin
- Cannelle

