



Liste de course



Produits secs :

- Lentilles corails 500gr
- 500gr de pois chiches
- cube de bouillon de légumes
- 1kg de riz
- 500gr de nouilles chinoises
- 1kg de pâtes
- 5kg de farines
- 1kg de sucre
- une tablette de chocolat
- ferment pour yaourt

Fruits / légumes :

- 1kg d'oignons
- 2kg de carottes
- 2 concombres
- 2 bottes de radis
- 4 courgettes
- 2kg de pomme de terre
- 1kg d'haricots verts
- 2 salades vertes
- 1kg de tomates
- 1kg de bananes
- 7 portions de fruits du moment

Conserves :

- 2 purées de tomates
- un lait de coco
- 2 boîtes de thon
- une grosse boîte de maïs
- 1 petite boîte de petit pois
- 1 boîte d'haricot mungo
- 2 grosses boîtes de petit pois

Frais :

- un pot de fromage blanc 50cl
- crème fraîche 50cl x2
- 400gr de filet de poulet
- 150gr de gruyeres
- 2 mozza
- 6 tranches de jambon
- 12 tranches de fromage à croque
- 2 plaquettes de beurrés
- 1 fromage de chèvre
- 1 brie
- 500gr de viande hachée

Autres :

- 6L de lait
- 30 oeufs
- 1 pot de compote de pommes 500gr
- 1L d'huile

