

## Liste des courses de la semaine

Du 21/06/2025 au 27/06/2025

7 plats salés pour 4 personnes	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <a href="#">Pizza 4 fromages</a></li> <li>→ <a href="#">Saucisses et légumes rôtis</a></li> <li>→ <a href="#">Poke bowl au saumon</a></li> <li>→ <a href="#">Bœuf carottes</a></li> <li>→ <a href="#">Gratin de pommes de terre à l'italienne</a></li> <li>→ <a href="#">Curry de poulet au lait de coco</a></li> <li>→ <a href="#">Cabillaud à la marocaine</a></li> </ul>
-----------------------------------	--

 Légumes 	 Viandes 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2,5kg de pommes de terre</li> <li>• 3 poivrons rouge</li> <li>• 3 poivrons jaune</li> <li>• 2 poivrons verts</li> <li>• 300g tomates cerises</li> <li>• 100g roquette</li> <li>• 4 citrons</li> <li>• 6 gousses d'ail</li> <li>• 1kg oignons</li> <li>• 1kg carottes</li> <li>• 200g champignons de paris</li> <li>• 1 morceau gingembre</li> <li>• 1 botte de coriandre</li> <li>• 1 botte de persil</li> <li>• 1kg tomates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500g de saucisses (au choix)</li> <li>• 500g de viande de bœuf</li> <li>• 350g viande hachée</li> <li>• 4 escalopes de poulet</li> </ul>
 Poissons 	 Crèmerie et fromagerie 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400g filet de saumon cru</li> <li>• 8 dos de cabillaud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g mozzarella</li> <li>• 200g ricotta</li> <li>• 200g Gorgonzola</li> <li>• 80g Parmigiano Reggiano</li> <li>• 150g carré frais nature</li> <li>• 1 yaourt nature</li> <li>• 10cl crème fraîche 15 %</li> <li>• 40g mozzarella râpée</li> <li>• 15g grana padano</li> </ul>

Retrouvez ici les courses à prévoir pour cuisiner 7 plats salés de la semaine pour 4 convives.

Si vous voulez obtenir la liste des ingrédients pour les autres recettes de la semaine, n'hésitez pas à me contacter via le site [www.miamorecettes.fr](http://www.miamorecettes.fr)

# Miam Recettes

 Épices 	 Épicerie 
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sel</li><li>• Poivre</li><li>• Mélange d'épices italiens</li><li>• Ail en poudre</li><li>• Ciboulette</li><li>• Thym</li><li>• Feuilles de laurier</li><li>• Curry</li><li>• Coriandre</li><li>• Cumin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 150g riz complet</li><li>• 60g noix de cajou</li><li>• 40g miel</li><li>• 100g concentré de tomates</li><li>• 50g farine</li><li>• 20cl coulis de tomate</li><li>• 1 boîte de tomate multi polpa</li><li>• 1 brique de lait de coco</li><li>• 100g olives noires</li></ul>
 Boulangerie 	 Sauces et huiles 
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 grandes pâtes à pizza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huile d'olive</li><li>• Huile de tournesol</li><li>• Sauce soja</li><li>• Moutarde</li></ul>

Retrouvez ici les courses à prévoir pour cuisiner 7 plats salés de la semaine pour 4 convives.

Si vous voulez obtenir la liste des ingrédients pour les autres recettes de la semaine, n'hésitez pas à me contacter via le site [www.miamorecettes.fr](http://www.miamorecettes.fr)