

## Liste des courses de la semaine

Du 16/08/2025 au 22/08/2025

7 plats salés pour 4 personnes	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <a href="#">Paella aux fruits de mer</a></li> <li>→ <a href="#">Hachis parmentier</a></li> <li>→ <a href="#">Nouilles au poulet</a></li> <li>→ <a href="#">Gigot farci cuit au four</a></li> <li>→ <a href="#">Burgers au poulet et cheddar</a></li> <li>→ <a href="#">Pizza poivrons et chorizo</a></li> <li>→ <a href="#">Feuilleté au saumon et épinards</a></li> </ul>
--------------------------------	---

 Légumes 	 Viandes 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 oignons</li> <li>• 2 oignons rouges</li> <li>• 1 échalote</li> <li>• 100g petits pois</li> <li>• 4 poivrons rouges</li> <li>• 2 poivrons jaunes</li> <li>• 1 poivron vert</li> <li>• 2 tomates</li> <li>• 14 gousses d'ail</li> <li>• 1kg de pommes de terre</li> <li>• 5 carottes</li> <li>• 1 courgette</li> <li>• 1 bouquet de coriandre</li> <li>• 1 bouquet de persil</li> <li>• 400g épinards</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 800g viande hachée</li> <li>• 500g blanc de poulet</li> <li>• 1 gigot d'agneau de 1,5kg</li> <li>• 800g cuisses de poulet désossées et sans peau</li> <li>• 2 chorizo</li> </ul>
 Poissons 	 Crèmerie et fromagerie 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g calamars</li> <li>• 300g crevettes</li> <li>• 300g moules</li> <li>• 200g saumon fumé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g beurre</li> <li>• 200g fromage râpé</li> <li>• 175g cheddar râpé</li> <li>• 400g mozzarella</li> <li>• 150g fromage de chèvre ou mozzarella</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>• Curcuma</li><li>• Safran</li><li>• Thym</li><li>• Gingembre</li><li>• Paprika</li><li>• Cumin</li><li>• Origan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 400g riz spécial paella</li><li>• 1l de bouillon de crevettes</li><li>• 150ml bouillon de poulet</li><li>• 100g farine</li><li>• 50g maïzena</li><li>• 50g sucre</li><li>• 50g graines de sésame</li><li>• 1 paquet de nouilles chinoises</li><li>• 100g olives vertes dénoyautés</li><li>• 500g coulis de tomate</li><li>• 1 cuillère à soupe de miel</li><li>• 1 œuf</li></ul>
 Boulangerie 	 Sauces et huiles 
<ul style="list-style-type: none"><li>• 12 petits pains burger ou 8 moyens</li><li>• 2 pâtes à pizza</li><li>• 1 pâte feuilletée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huile d'olive</li><li>• Huile de colza</li><li>• Sauce soja sucré</li><li>• Sauce nuoc mam</li><li>• Sauce BBQ</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)