

Liste des courses de la semaine

Du 27/09/2025 au 03/10/2025

7 plats salés pour 4 personnes	<ul style="list-style-type: none"> → Pizza au pesto et tomates cerises → Cuisses de poulet et pommes de terre au four → Gratin de pâtes au thon → Burger au poulet → Pâtes au saumon, ricotta et ciboulette → Les cocas → Salade Avocat crevettes
--------------------------------	--

 Légumes 	 Viandes 
<ul style="list-style-type: none"> • 500g tomates cerises • 2 citrons • 10 gousses d'ail • 1kg oignon • 1kg pommes de terre • Persil frais • Ciboulette en branche • 1 salade • 4 avocats • 2 concombres 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 cuisses de poulet • 500g blanc de poulet • 400g viande hachée
 Poissons 	 Crèmerie et fromagerie 
<ul style="list-style-type: none"> • 250g saumon • 600g crevettes 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 mozzarella 125g • 750g ricotta • 1 pot de yaourt grec • 10cl crème liquide • 70g parmesan • 1l lait • 100g beurre

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

Miam Recettes

 Épices 	 Épicerie 
<ul style="list-style-type: none">• Sel• Poivre• Paprika• Mélange d'épices pour poulet• Ciboulette• Ail en poudre• Bicarbonate de soude• Cumin	<ul style="list-style-type: none">• 50g pignons de pin• 120g pesto• 1 pot de concentré de tomates• 1 tube de concentré de piments• 500g penne• 500g tagliatelles• 400g thon en boîte• 1kg farine• 100g maïzena• 2 œufs• 400ml purée de tomates
 Boulangerie 	 Sauces et huiles 
<ul style="list-style-type: none">• 2 pâtes à pizza• 4 pains hamburger• Du pain pour accompagner les plats	<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive• Huile de tournesol• Huile de friture• Moutarde• Mayonnaise
 Ingrédients divers 	
<ul style="list-style-type: none">• Frites surgelés pour accompagner les burgers	

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