

# PLUS DE *lunchs maison*

## LISTE D'ÉPICERIE

La liste contient les ingrédients nécessaires pour préparer les trois recettes, pour un total de 10 portions de lunchs.

### FRUITS ET LÉGUMES

- ail (4 gousses)
- 1 oignon
- 170 à 250 g d'épinards (frais ou surgelés)
- 1 tête de laitue romaine (ou remplacer par du kale ou de la roquette)
- 6 à 8 tasses de légumes d'été au choix (ex. poivrons, courgettes, oignons rouges, carottes, brocoli)
- 1/2 chopine de tomates cerises
- 1 citron ou 2 limes
- oignons verts ou coriandre fraîche (optionnels)
- gingembre frais ou en pot (optionnel)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### PROTÉINES

- 2 poitrines de poulet
- 8 saucisses au choix
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### BOULANGERIE

- 4 pains naans (ou remplacer par des pains pitas)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### PRODUITS LAITIERS ET OEUFS

- yogourt nature (pour 4 c. à table) (ou remplacer par du lait de coco)
- fromage parmesan (optionnel)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ÉPICERIE

- riz (1 1/2 tasse, pour 6 portions)
- 1 conserve de tomates en dés (de 796 ml)
- 1 conserve de pois chiches (de 540 ml)
- pâte de cari rouge (3 c. à table)
- huile d'olive
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ÉPICES ET CONDIMENTS

- vinaigre de vin rouge
- moutarde de Dijon
- paprika
- thym ou basilic séché
- origan moulu
- sel d'ail (ou sel régulier)
- poivre
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### AUTRES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_