

LISTE D'ÉPICERIE

La liste contient les ingrédients nécessaires pour préparer les trois recettes, pour un total de 12 portions.

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 oignons rouges
- 3 à 5 gousses d'ail
- 2 courgettes
- 5 carottes
- 1 ou 2 poivrons
- 1 lime (le jus)
- quelques feuilles de laitue (pour les wrap, optionnelles)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PROTÉINES

- Salade: 2 grosses poitrines de poulet ou 1 bloc de tofu extra ferme
- Wrap: 1 grosse poitrine de poulet ou 1 conserve de pois chiches (de 540 ml)
- _____
- _____
- _____

BOULANGERIE

- 4 tortillas au blé entier (moyennes)
- _____
- _____

PRODUITS LAITIERS ET OEUFS

- fromage râpé - ou à râper à la maison (optionnel)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ÉPICERIE

- spaghettis ou linguine (pour 10 portions)
- lentilles brunes ou vertes (1 tasse)
- 1 conserve de tomates en dés (de 796 ml)
- 1/2 conserve de pâte de tomates (de 156 ml)
- bouillon de légumes
- beurre d'arachides naturel, ou autre beurre de noix
- fécule de maïs
- huile d'olive
- mayonnaise (optionnelle)
- sauce soya
- sirop d'érable
- vin rouge (1/2 tasse, optionnel)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ÉPICES ET CONDIMENTS

- épices: cumin, paprika, basilic, origan, feuille de laurier
- flocons de piment (optionnels)
- sauce sriracha (optionnelle)
- sel d'ail et sel régulier
- poivre
- _____
- _____
- _____
- _____

AUTRES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____