

Samedi 18	<i>Escalope de veau Haricots verts Pomme</i>
Dimanche 19	<i>On improvise avec les fonds de placard pour les vider</i>
Lundi 20	<i>Salade tiède de lentilles Kiwis</i>
Mardi 21	<i>Gambas Trio de poivron Poire</i>
Mercredi 22	<i>Poulet rôti Pommes de terre Clementines</i>
Judi 23	<i>Chili con carne Riz blanc Crème caramel</i>
Vendredi 24	<i>Sortez !</i>

Faites rôtir votre Poulet au four avec des gousses d'ail en chemise et des quartiers de citrons.

Faites revenir oignon émincé, rondelle de carottes et viande hachée. Ajouter le concassé de tomates, les haricots rouges et les épices. Cuire 20 min.

Liste des courses

RAYON SURGELES

- Gambas
- Oignons émincés
- Viande hachée

RAYON FRAIS

- Escalopes de veau
- Poulet
- Crème caramel

ÉPICERIE

- Bocal de haricots verts
- Lentilles
- Bocal de haricots rouges
- Riz
- Tomates concassées
- Épices pour chili

PRIMEUR

- Kiwi, pommes, poires, clémentines
- Pommes de terre
- Citrons
- Tête d'ail
- Trio de poivrons
- Carottes