

Semaine  
43-18

<b>Samedi</b> <b>20</b>	<i>On finit les restes</i>
<b>Dimanche</b> <b>21</b>	<i>Fond de placards</i>
<b>Lundi</b> <b>22</b>	<i>Tajine de butternut et graines de courge</i>
<b>Mardi</b> <b>23</b>	<i>Wok de poulet sauce nuoc-mâm et citron</i>
<b>Mercredi</b> <b>24</b>	<i>Sauté de poulet aux figues</i>
<b>Jedi</b> <b>25</b>	<i>Pennes aux pleurotes, crème de chèvre au piment</i>
<b>Vendredi</b> <b>26</b>	<i>Sortez !</i>

### Liste des courses

- Colis Quitoque 4 recettes -400 Kcal.
- Supplément 8 desserts
  - 2 x fromage frais fraise (300 ml),
  - 1 x Yaourt nature demi-écrémé (500 g) BIO,
  - 1 x 2 crèmes desserts au caramel (250 ml),
  - 1 x choco mix (50 g).
- Supplément petite corbeille de fruits
  - 4 x poire conférence (800 g),
  - 1 x mangue (400 g),
  - 1 x raisin blanc (640 g).

Code parrainage : ALETPCM

<http://www.jaieessayepourvous.fr>