

Semaine  
09-19

<b>Samedi</b> <b>23</b>	<i>On finit les restes</i>
<b>Dimanche</b> <b>24</b>	<i>Saumon mariné, purée de carotte</i>
<b>Lundi</b> <b>25</b>	<i>Pomme au four au chèvre - Bol de polenta/champignons</i>
<b>Mardi</b> <b>26</b>	<i>Soupe de poireaux Boulettes de lentilles</i>
<b>Mercredi</b> <b>27</b>	<i>Tartines de guacamole et salade composée</i>
<b>Judi</b> <b>28</b>	<i>Curry de crevettes</i>
<b>Vendredi</b> <b>1er</b>	<i>Sortez !</i>

### Liste des courses

- Légumes/ fruits
  - Poireaux, Pommes de terre
  - Citronnelle, coriandre,
  - Citrons verts, gingembre
  - Carottes, champignons, blettes
  - Salade feuille de chêne,
  - Chou rouge, avocat
  - Pommes, oranges
  - Ail, échalotes
- Epicerie
  - Miel, moutarde,
  - Curry, épices tandoori
  - Huile d'olive, vinaigre, sel et poivre
  - Lait de soja
  - Mélange noix, noisettes, pignons
  - Baies de goji
  - Lentilles corail
  - Semoule fine, polenta
  - Tomates concassées
- Frais
  - Pavés de saumon
  - Crevettes décortiquées
  - Œufs
  - Crottins de chèvre, feta
  - Crème liquide

<http://www.jaieessayepourvous.fr>