

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Samedi<br/>26</b>   | <i>Steak haché<br/>Haricots verts<br/>Framboises</i>                 |
| <b>Dimanche<br/>27</b> | <i>On improvise avec<br/>les fonds de placard<br/>pour les vider</i> |
| <b>Lundi 28</b>        | <i>Gnocchis<br/>Pêches jaunes</i>                                    |
| <b>Mardi 29</b>        | <i>Ratatouille<br/>Côtelettes<br/>Abricots</i>                       |
| <b>Mercredi<br/>30</b> | <i>Poulet au curry<br/>Riz<br/>Prunes</i>                            |
| <b>Jeudi 31</b>        | <i>Escalope de veau<br/>Julienne de légumes<br/>Pêches jaunes</i>    |
| <b>Vendredi<br/>01</b> | <i>Sortez !</i>  |

Vous pouvez accompagner vos gnocchis d'une sauce mixant à la fois des dés d'un poivron rouge poêlés, échalote, ail, 200 g sauce tomate, 3 CS crème épaisse, 50 g parmesan, basilic

J'utilise en général une ratatouille déjà cuisinée pour gagner du temps en rentrant du boulot, mais si vous en avez n'hésitez pas à la faire maison

5 min dans le panier d'un autocuiseur cuire 2 blancs de poireaux, 4 carottes et 2 courgettes coupés en fin bâtonnets

Servir avec de la moutarde

### Liste des courses

#### RAYON SURGELES

- Oignons émincés, Échalote coupée, Ail coupé
- Steak haché 5% MG
- Basilic, persil

#### RAYON FRAIS

- Crème fraîche épaisse
- Lait de coco
- Blanc de poulet
- Côtelette d'agneau ou de porc
- Escalopes de veau
- Gnocchis à poêler
- Parmesan

#### EPICERIE

- Bocaux de ratatouille, haricots verts, sauce tomate
- Curry en poudre
- Riz Basmati
- Moutarde

#### PRIMEUR

- Abricots, Framboises, Pêches jaunes, Prunes
- 1 poivron rouge, 2 blancs de poireaux, 4 carottes, 2 courgettes