

## Courses de la semaine

Achats pour une famille de **4 personnes**



### Légumes

- 1,5 kg d'asperges
- 600g de courgettes
- 50g de gingembre frais
- 2 fenouils
- 1 avocat
- 1 bouquet de menthe
- 2 gros bouquets de basilic frais
- 1 bouquet de ciboulette
- 120g de petits pois
- 1 frisée
- 12 tomates cerises
- 6 oignons nouveaux
- 
- 

### Rayon frais

- 80g de comté
- 2 mozzarella
- 120g de parmesan
- 40g de pecorino
- 8 yaourts nature
- 4 carrés frais
- 250g de ricotta
- 25 cl de crème fleurette
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- 25g de beurre
- 20 œufs
- 
- 

### Fruits

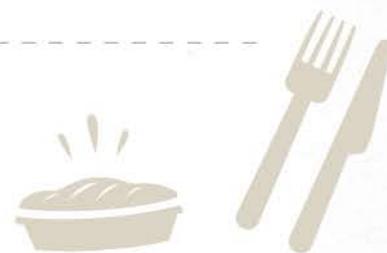
- 12 pommes Reinette
- 1 ananas
- 2 kiwis mûrs mais fermes
- 4 fruits de la passion
- 4 bananes
- 1 orange bio
- 9 citrons jaunes bio
- 2 citrons verts bio
- 
- 

### Epicerie

- 2 boîtes de sardines
- 400g de pâtes pipe rigate
- 100g de chocolat
- 120g de sucre semoule
- 3 paquets de sucre vanillé
- 25g de gros sel
- 2 c à soupe de sauce soja
- 2 c à soupe de miel
- 3 c à soupe de moutarde
- 50 cl d'huile d'olive
- 1 c à café de piment d'Espelette
- 2 c à soupe de vinaigre de framboise ou balsamique
- 
- 

### Viandes et Poissons

- 500g de saumon frais en pavés
- 4 blancs de poulet
- 4 assiettes de bœuf (à congeler)
- 8 petits filets de rouget (à congeler)
- 8 foies de volaille (à congeler)
- 125g de lardons fumés
- 8 tranches de bacon fumé
- 
- 



### Produits pour la maison

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Je n'oublie pas d'aller sur [www.enviedepius.com](http://www.enviedepius.com) pour imprimer les bons de réduction dont j'ai besoin !