

*Listes de courses:
quantité pour 4 personnes
(2 repas de 2 personnes)
Du lundi au vendredi*

- 300 GR de penne
- 1 boîte d'olives noires dénoyautées
- féta
- 250 GR de tomates cerises

Total: 7,20 euros env.
(1,80 euros par personne)

- pâte Brisée
 - 1 tomate ananas
 - 1 tomate zébrée
 - 1 tomate noire de Crimée
 - 1 courgette jaune
 - 1/2 poivron rouge
 - chèvre frais type "Petit billy"
(- quelques noix)
 - salade
- Total: 7 euros env.

- 4 saucisses de volaille
- 3 grosses patates douces
- 100 ml de lait de coco
- un petit morceau de gingembre

Total: env. 11 euros
(2,75 euros par personne)

- boule tranchée (ou pain de mie)
 - 2 escalopes de poulet
 - 200 gr de cheddar
 - fromage "Philadelphia"
 - épice Garam masala
 - 2 poivrons rouges
 - 1 poivron vert
- Total: 15 euros

- 1 paquet de nid à l'alsacienne
- 200 gr de lard fumé (pour en faire des lardons)
- 1 pot de crème fraîche épaisse