

Liste des courses pour les 5 recettes suivantes :

- 1- Sauce bolognaise maison pour spaghetti – 10 PORTIONS
- 2- Soupe aux poireaux – 6 PORTIONS
- 3- Quiche courgette tomate thon – 4 PORTIONS
- 4- Gratin de brocolis aux lardons – 6 PORTIONS
- 5- Tortilla espagnole aux poivrons – 4 PORTIONS

Ingrédients

(hors beurre, farine, épices, ail et huile d'olive)

- 250ml crème fraîche liquide
- 1 pâte feuilletée
- 250g lardons fumés
- 24 oeufs plein air
- 1kg brocoli
- 1 botte de persil
- 500g champignons de Paris
- 1l lait
- 400g thon nature en boite
- 2,5kg tomates concassées
- 1kg oignons
- 2kg pommes de terre
- 3 carottes
- 2 poireaux
- 2 tomates
- 2 poivrons
- 2 courgettes
- 500g hachis bœuf/porc
- 500g fromage râpé
- 1kg spaghetti

Le blog

