

## VENDR'IDÉES #1 : 3 idées recettes autour du poulet rôti - La liste de courses

Ingrédients/recette	Viande/Poisson	Fruits/Légumes	Féculents/Produits secs	Produits laitiers	Assaisonnements
<b>Recette 1 :</b> Poulet rôti & pommes de terre	<input type="checkbox"/> Poulet à rôtir de 1kg (si vous avez une grande famille, prenez le poulet le plus gros pour avoir de quoi faire d'autres recettes ensuite; si vous êtes solo, ce serait plus avisé de prendre le plus petit ;))		<input type="checkbox"/> 3, 4 pommes de terre / personne	<input type="checkbox"/> 50g de beurre	<input type="checkbox"/> Herbes de Provence <input type="checkbox"/> Sel, Poivre
<b>Recette 2 :</b> wraps de poulet rôti		<input type="checkbox"/> 2 tomates <input type="checkbox"/> 1 concombre <input type="checkbox"/> Jus de citron / citron	<input type="checkbox"/> Pain galette à wraps / tortillas	<input type="checkbox"/> 200g de fromage blanc ou yaourt	<input type="checkbox"/> Ciboulette <input type="checkbox"/> Moutarde
<b>Recette 3 :</b> salade de pâtes au poulet rôti		<input type="checkbox"/> 1 poivron rouge <input type="checkbox"/> 1 poivron vert <input type="checkbox"/> 2 pousses d'oignons verts <input type="checkbox"/> 1 oignon rouge <input type="checkbox"/> 50g d'olives noires dénoyautées	<input type="checkbox"/> 80g de pâtes / personne		<input type="checkbox"/> Huile d'olive <input type="checkbox"/> Vinaigre balsamique
<b>Notes personnelles</b> (autres courses : café, thé etc.)					

proposé par

LE PANIER

Creative Lunchbags