

VENDR'IDÉES #3 : 3 idées recettes mexicaines

Ingrédients/recette	Viande/Poisson ...	Fruits/Légumes	Féculents/Produits secs	Produits frais	Assaisonnements
Recette 1 : chili con carne (2, 3 personnes)	<input type="checkbox"/> 250g de viande de bœuf hachée	<input type="checkbox"/> 3 oignons <input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail <input type="checkbox"/> 1 poivron rouge <input type="checkbox"/> 800g de tomates	<input type="checkbox"/> 250g de haricots rouges		<input type="checkbox"/> Chili en poudre <input type="checkbox"/> Cumin en poudre <input type="checkbox"/> Origan <input type="checkbox"/> Huile <input type="checkbox"/> Sel
Recette 2 : fajitas farcies au chili con carne (8 pièces)	<input type="checkbox"/> 400g de viande de bœuf hachée	<input type="checkbox"/> 6 tomates <input type="checkbox"/> 1 concombre <input type="checkbox"/> 2 oignons <input type="checkbox"/> 1 salade verte <input type="checkbox"/> 1 poivron vert long <input type="checkbox"/> 1 gousse d'ail	<input type="checkbox"/> 200g de farine de maïs (de la farine et non de la semoule pour polenta) <input type="checkbox"/> 100g de farine de blé	<input type="checkbox"/> Crème fraîche ou guacamole <input type="checkbox"/> Comté râpé	<input type="checkbox"/> Sel ou sumac <input type="checkbox"/> Poivre <input type="checkbox"/> Epices (cumin, chili en poudre, origan, paprika) <input type="checkbox"/> Coriandre en poudre et fraîche
Recette 3 : boulettes de viande (4 personnes)	<input type="checkbox"/> 800g de viande de bœuf hachée <input type="checkbox"/> 3 œufs	<input type="checkbox"/> 2 oignons <input type="checkbox"/> Bocal de coulis de tomates nature	<input type="checkbox"/> Farine		<input type="checkbox"/> Sel <input type="checkbox"/> Poivre <input type="checkbox"/> Feuilles de persil hachées <input type="checkbox"/> Feuilles de coriandre hachées <input type="checkbox"/> Feuilles de basilic <input type="checkbox"/> Huile d'olive <input type="checkbox"/> 1 bouquet garni (laurier, thym, romarin ...)
Notes personnelles (autres courses : café, thé etc.)					



VENDR'IDÉES #3 : 3 idées recettes mexicaines

proposé par

LE PANIER

Creative Lunchbags

