VENDR'IDÉES #3 : Idées recettes pour la Chandeleur - La liste de courses

Ingrédients/recette	Viande/Poisson	Fruits/Légumes	Féculents/Produits secs	Produits laitiers	Assaisonnements
Recette 1 : - Galettes de sarrasin (pour 8 galettes) - Garniture : ratatouille / chèvre	☐ 2 œufs	☐ 350g de courgettes ☐ 350g d'aubergines ☐ 500g de tomates bien mûres ☐ 3 gousses d'ail ☐ 350g d'oignons ☐ 350g de poivrons de couleur rouge et vert	☐ 250g de farine de sarrasin	☐ 40g de beurre	☐ Huile d'olive ☐ Sel, Poivre ☐ 1 brin de thym ☐ 1 feuille de laurier
Recette 2 : - Crêpes (pour 6 pers.) - Caramel au beurre salé maison	☐ 4 œufs		☐ 250g de farine ☐ 100g de sucre ☐ 1 sachet de sucre vanillé	☐ ½ L de lait ☐ 90g de beurre (50g pour les crêpes + 40g pour le caramel) ☐ 20cl de crème fraîche	☐ Fleur de sel ☐ Rhum ☐ Sel
Recette 3 : pâte à tartiner « Nutella » maison (6 personnes)			☐ 300g de noisettes grillées ☐ 150g de sucre blond ☐ 150g de chocolat au lait ☐ 25g de lait en poudre ☐ 10g de cacao en poudre non sucré		☐ 10ml d'huile de pépin de raisin ou tournesol ou arachide ☐ Fleur de sel ☐ Vanille liquide ou 2 sachets de sucre vanillé
Notes personnelles (autres courses : café, thé etc.)					