

MISE-EN-PLACE AVEC SOFIE DUMONT

SEMAINE #3



LISTE DE COURSES - 4 PERSONNES

Cochez ce que vous avez déjà à la maison.

Légumes / Fruits / Herbes fraîches

- 1 grosse mangue mûre
- 4 grosses carottes
- 1 céleri
- 1 concombre
- 1 poivron vert et rouge
- 400 g haricots verts
- 300 g d'épinards
- 400 g de tomates en grappes
- 1 botte de persil
- 1 botte de basilic
- 1 botte de thym
- 1 botte de persil plat
- 2 gros oignons
- 1 échalote
- 1 oignon rouge
- 1 botte d'ail
- 1 petit piment rouge
- 20gr gingembre
- 2 brins d'oignons de printemps

Pommes de terre / Riz / Pâtes / ...

- 1 kg de pommes de terre farineuses
- 9 sandwiches mous gris
- 2 petits paquets de nouilles au riz ou autres
- 12 cannellonis
- 8 tortilla

Viande / Poisson / Végétarien

- 150 g de fines tranches de lard, coupé en lamelles
- 1 kg de haché mélangé
- 9 chipolatas de volaille
- 750 g ribeye
- 200 g de saumon fumé
- 800 g de cuisses de poulet, la chair sans os

Sauces

- 3 càs de moutarde
- 1 càs de hot sauce

Produits laitiers / Œufs

- 145g de beurre
- 3 oeufs
- 200 ml de lait
- 4 càs de mascarpone
- 200 g de fromage fontine ou mozzarella
- 400 g de ricotta
- 150 ml de crème

Herbes sèches

- thym
- laurier
- poivre
- sel
- noix de muscade
- 2 càs korean bbq épices
- 1 sachet de fajita mix

En conserve

- 3 petit pots de concentré de tomates
- 800 g de tomates pelées

Autres

- 2 càs de crème balsamique
- 60 g de chapelure
- 10 olives noires
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 5 càc de miel
- 2 càs de maïzena
- ghee ou huile pour cuire
- 4 càs de vinaigre de sushi
- 3 càs de sauce soja
- 1 càs agave
- huile arachide
- 2 càs de graines de sésame
- huile d'olive
- 2 càs de piments jalapeño marinés
- 4 càs de vinaigre
- 6 à d'huile de colza

sofie

DUMONT



CONSEILS DE PRÉPARATION

Tout ce que vous coupez et préparez doit être conservé hermétiquement dans le réfrigérateur.

BOULETTES EN SAUCE TOMATE

- Il s'agit d'un plat que vous pouvez préparer entièrement à l'avance. Conservez-le jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou congelez-le.
- Servez avec de la purée, des frites ou du riz, que vous pouvez également préparer à l'avance et simplement réchauffer le jour même.

FAJITAS AU POULET

- Préparez la mayonnaise fraîche à l'avance.
- Vous pouvez couper la salade de mangue à l'avance, ajoutez le vinaigre/huile de colza au moment de servir.
- Coupez et assaisonnez le poulet en avance. Vous pouvez le faire cuire le jour même, ou le cuire à l'avance et le réchauffer au moment de servir. (À conserver au maximum 2 jours au réfrigérateur)

CANNELONI AU SAUMON

- Vous pouvez préparer ce plat au four entièrement à l'avance et le conserver au réfrigérateur ou au congélateur pour le réchauffer plus tard au four.
- Servez éventuellement avec des légumes grillés supplémentaires.

WOK DE NOUILLES AU BŒUF

- Coupez et assaisonnez la viande à l'avance pour la faire cuire plus tard.
- Vous pouvez déjà cuire les haricots et mélanger tous les ingrédients de la sauce.
- Cuisez les nouilles le jour même.

HOT-DOGS MONSTRES

- Coupez et assaisonnez les légumes à l'avance, préparez également la sauce à l'avance.
- Cuisez les saucisses le jour même (à conserver au maximum 2 jours au réfrigérateur).