

LISTE

DE COURSES

FRUITS & LÉGUMES

- Blancs poireaux : 600 g → 1,61 €
- Poivrons rouges : 300 g → 1,32 €
- Poivron jaune : 150 g → 0,66 €
- Courgettes : 400 g → 0,95 €
- Tomates cerises : 250 g → 0,99 €
- Oignons jaunes : 200 g → 0,45 €
- Oignon rouge : 100 g → 0,45 €
- Échalote : 30 g → 0,13 €
- Ail : 20 g (4 gousses) → 0,20 €
- Citrons bio : 2 pièces → 0,53 €
- Salade verte : 150 g → 1,30 €
- Basilic frais : 1/2 botte → 0,75 €
- Menthe : 1/4 botte → 0,40 €
- Persil plat : 1/4 botte → 0,45 €
- Ciboulette : 1/2 botte → 0,45 €
- Aneth frais : 1/4 botte → 0,50 €

CRÈMERIE & FROMAGES

- Pâte brisée : 1 pièce → 1,44 €
- lasagnes fraîches : 200 g → 1,90 €
- Mozzarella râpée : 150 g → 3,12 €
- Billes de mozzarella : 125 g → 1,70 €
- Mozzarella classique : 60 g → 0,92 €
- Parmesan râpé : 125 g → 1,04 €
- Lait demi-écrémé : 400 ml → 0,45 €
- Crème légère : 150 ml → 0,60 €
- Œufs : 3 pièces → 0,85 €
- Fromage frais : 60 g → 0,66 €
- Beurre : 25 g → 0,25 €
- Yaourt nature : 60 g → 0,17 €

BOUCHERIE & POISSONNERIE

- Saumon frais : 375 g → 9,50 €
- Blancs de poulet : 300 g → 7,77 €
- Boulettes de bœuf : 10 → 2,61 €

ÉPICERIE & CONDIMENTS

- Orzo : 150 g → 0,55 €
- Pâtes penne : 150 g → 0,35 €
- Pesto rosso : 60 g → 0,59 €
- Pignons de pin : 20 g → 1,50 €
- Concentré tomate : 35 g → 0,25 €
- Farine : 25 g → 0,05 €
- Huile d'olive : 75 ml → 0,70 €
- Vinaigre de xérès : 5 ml → 0,05 €
- Miel : 10 g → 0,15 €
- Épices cajun : 10 g → 0,30 €
- Paprika fumé : 10 g → 0,30 €
- Ail en poudre : 5 g → 0,15 €
- Oignon en poudre : 5 g → 0,15 €
- Herbes de Provence : 5 g → 0,10 €
- Muscade moulue : 2 g → 0,05 €
- Sel & Poivre : 25 g → 0,10 €

Total : 49,46 €

Les prix indiqués pour chaque ingrédient sont calculés au gramme utilisé dans chacune des recettes, afin d'obtenir le coût exact de ce meal prep.