

Courses faite chez :

- Grand frais
- Lescure

LISTE

DE COURSES

FRUITS & LÉGUMES

- Aubergine : 1 → 1,20 €
- Courgettes : 6 → 3,90 €
- Poivron rouge : 1 → 0,85 €
- Oignons jaunes : 2 → 1,10 €
- Ail (frais) : 5 gousses → 0,18 €
- Tomates cœur de bœuf : 2 → 3,42 €
- Citron jaune : 1 → 0,70 €
- Persil frais : 5 g → 0,05 €
- Salade verte : 1 pièce → 1,79 €

RAYON FRAIS

- Pâte brisée : 1 → 1,99 €
- Parmesan râpé : 135 g → 2,89 €
- Cuisses de poulet : 2 → 2,17 €
- Boulettes de bœuf : 10 → 3,90 €
- Chair à saucisse (prête à farcir) : 350 g → 3,82 €
- Bœuf haché : 200 g → 3,07 €
- Lasagne fraîche : 3 feuilles → 1,05 €

ÉPICERIE SALÉ

- Ébly : 160 g (cru) → 0,31 €
- Coulis de tomate : 400 g → 2,19 €
- Concentré de tomate : 15 g → 0,08 €
- Huile d'olive : 50 g → 0,50 €
- Vinaigre de Xérès : 12 g → 0,12 €
- Moutarde : 10 g → 0,04 €
- Miel : 5 g → 0,05 €
- Cumin en poudre : ½ c.à.c → 0,04 €
- Épices espagnoles : 1 c.à.c → 0,06 €
- Paprika : 1,5 c.à.c → 0,10 €
- Origan et Thym : ~10 g → 0,20 €
- Piment : 2 pincées → 0,02 €
- Ail en poudre : 2 pincées → 0,04 €
- Sel & poivre : environ 10 g → 0,05 €

Total : 35,88 €

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