

Courses faite chez :

- Lidl
- Lescure

LISTE

DE COURSES

(pour 1 personne)

FRUITS & LÉGUMES

- Poivrons rouges : 2 → 1,30 €
- Courgettes moyennes : 2 → 1,48 €
- Oignons rouges : 2 → 1,20 €
- Tomates cerises : 300 g → 2,10 €
- Ail : 3 gousses → 0,12 €
- Citrons jaunes : 2 → 0,90 €
- Aneth fraîche : ½ botte → 0,45 €
- Persil frais : ½ botte → 0,45 €

RAYON FRAIS

- Pavés de saumon : 2 → 6,48 €
- Boulettes de bœuf : 300 g → 5,00 €
- Blanc de poulet : 300 g → 3,50 €
- Crème légère : 130 g → 0,77 €
- Boursin : 100 g → 1,25 €
- Parmesan râpé : 25 g → 0,63 €

ÉPICERIE SALÉ

- Pâtes sèches : 100 g → 0,24 €
- Riz thaï cru : 100 g → 0,30 €
- Semoule sèche : 140 g → 0,42 €
- Sauce soja salée : 20 g → 0,24 €
- Miel : 5 g → 0,06 €
- Moutarde : 20 g → 0,10 €
- Bouillon volaille : ½ cube → 0,07 €
- Graines de sésame : 10 g → 0,25 €
- Huile d'olive : 40 g → 0,40 €
- Paprika fumé : 12 g → 0,60 €
- Cumin : 8 g → 0,40 €
- Herbes de Provence : 2 g → 0,10 €
- Coriandre moulue : 2 g → 0,10 €
- Ail en poudre : 2 g → 0,10 €
- Cannelle : 1 g → 0,05 €
- Sel & Poivre : 17 g → 0,05 €

Total : 29,11 €

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.