

Courses faite chez :

- Lidl
- Lescure

LISTE

DE COURSES

(pour 2 personnes)

FRUITS & LÉGUMES

- Poivrons rouges : 4 → 2,59 €
- Courgettes moyennes : 4 → 2,95 €
- Oignons rouges : 4 → 2,39 €
- Tomates cerises : 600 g → 4,20 €
- Ail : 6 gousses → 0,23 €
- Citrons jaunes : 4 → 1,80 €
- Aneth fraîche : 1 botte → 0,90 €
- Persil frais : 1 botte → 0,90 €

RAYON FRAIS

- Pavés de saumon : 4 → 12,95 €
- Boulettes de bœuf : 600 g → 10,00 €
- Blanc de poulet : 600 g → 6,99 €
- Crème légère : 260 g → 1,54 €
- Boursin : 200 g → 2,94 €
- Parmesan râpé : 50 g → 1,26 €

ÉPICERIE SALÉ

- Pâtes sèches : 200 g → 0,48 €
- Riz thaï cru : 200 g → 0,60 €
- Semoule sèche : 280 g → 0,84 €
- Sauce soja salée : 40 g → 0,48 €
- Miel : 10 g → 0,12 €
- Moutarde : 40 g → 0,20 €
- Bouillon volaille : 1 cube → 0,14 €
- Graines de sésame : 20 g → 0,50 €
- Huile d'olive : 80 g → 0,80 €
- Paprika fumé : 24 g → 1,20 €
- Cumin : 16 g → 0,80 €
- Herbes de Provence : 4 g → 0,20 €
- Coriandre moulue : 4 g → 0,20 €
- Ail en poudre : 4 g → 0,20 €
- Cannelle : 2 g → 0,10 €
- Sel & Poivre : 30 g → 0,10 €

Total : 58,16 €

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.