

Dans mon placard j'ai :

Ingrédients

Idées recettes

<input checked="" type="checkbox"/> Ebly, quantité : 100 grammes = 2 parts	<input checked="" type="checkbox"/> Salade de blé + betterave + feta + roquette
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Blé + petits légumes + sauce crème soja et paprika
<input type="checkbox"/> Polenta : quantité : 100 grammes = 4 parts	<input checked="" type="checkbox"/> Polenta crémeuse aux champignons x 2
<input type="checkbox"/> Lait concentré non sucré, 1 boîte	<input type="checkbox"/> Clafoutis courgette, tomates cerises + salade
<input type="checkbox"/> Lentilles : 1 kg, une part = 40 grammes (25 parts !)	<input type="checkbox"/> Lentilles chaudes + œuf mollet
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Soupe de lentilles
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Soupe de lentilles et œuf cocotte (le reste de la soupe dans un ramequin + 1 œuf + pain grillé)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Lentilles froides, en salade, moutarde, jambon (omni)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Taboulé de lentilles vertes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Salade de lentilles, cornichons, gouda et tomates
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Boulettes de lentilles, concombre sauce yaourt menthe
<input checked="" type="checkbox"/> Haricots rouges, 1 petite boîte = 2 parts	<input checked="" type="checkbox"/> Haricots rouges + sauce tomates aux pst + riz
<input type="checkbox"/> Pousses de soja, 1 petite boîte = 2 parts	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Haricots blancs, 2 grosses boîtes = 8 parts	<input type="checkbox"/> Haricots blancs + sauce tomates + œuf (plat ou cuit dans les haricots) + riz pour deux repas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Salade de haricots blancs, roquette et tomates cerises
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Salade de haricots blancs, concombre et citron
<input type="checkbox"/> Semoule fine (à dessert) 1 paquet	<input type="checkbox"/> Gâteau de semoule
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Semoule au lait (petit déjeuner)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Petits gâteaux à la semoule de Samar
<input checked="" type="checkbox"/> Pois chiches, 1 petite boîte = 2 parts	<input checked="" type="checkbox"/> Curry de pois chiches + riz
<input checked="" type="checkbox"/> Nouilles chinoises, 1 plaque = 2 parts	<input checked="" type="checkbox"/> Nouilles chinoises aux petits légumes + pst
<input checked="" type="checkbox"/> Sauce tomates bio, 1/2 pot	<input checked="" type="checkbox"/> Pizza jambon, champignons, mozzarella, parmesan, roquette
<input type="checkbox"/> Tomates pelées, 2 boîtes	<input type="checkbox"/> Sauce tomates aux pst, 6 parts
<input type="checkbox"/> Sardines, 1 boîte	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lait de coco, 2 x 20 cl	<input type="checkbox"/> Une boîte dans le curry de pois chiches
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Velouté de carottes au lait de coco + œuf coque + pain grillé
<input type="checkbox"/> Semoule à couscous, 1 verre = 2 parts	<input type="checkbox"/> Couscous sans viande
<input type="checkbox"/> Maïzena	<input type="checkbox"/> Flan parisien sans pâte
<input type="checkbox"/> Feuilles de lasagnes, 4 feuilles	<input type="checkbox"/> cannellonis végé

<input type="checkbox"/> Miel
<input type="checkbox"/> lait de soja, 4 litres
<input type="checkbox"/> Farine complètes aux graines 250 grammes
<input type="checkbox"/> Farine complète, 1 kg
<input type="checkbox"/> Farine de blé, 1 kg
<input type="checkbox"/> Sucre, 1kg
<input type="checkbox"/> Huile de coco
<input type="checkbox"/> Huile d'olive
<input type="checkbox"/> Huile neutre
<input type="checkbox"/> Vinaigre
<input type="checkbox"/> Moutarde
<input type="checkbox"/> Poudre de noisettes (un fond de paquet)
<input type="checkbox"/> Poudre d'amandes (un fond de paquet)
<input type="checkbox"/> Flocons d'avoine
<input type="checkbox"/> Noix de coco râpée (un fond de paquet)
<input type="checkbox"/> Riz rond
<input type="checkbox"/> Riz basmati
<input type="checkbox"/> Spaghettis, 1kg = 13 parts de 75 grammes
<input type="checkbox"/> Floraline, 150 grammes
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Protéines de soja grosses, 2 paquets
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 6 oeufs
<input type="checkbox"/> Dans mon congélateur j'ai :
<input type="checkbox"/> 150 grammes de framboises
<input type="checkbox"/> Compote de rhubarbe, 250 grammes

<input type="checkbox"/> Petits gâteaux à la semoule de Samar
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Milk sake petit déjeuner
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Riz au lait et risotto
<input type="checkbox"/> Riz et salades
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Clafoutis à la floraline et aux cerises
<input type="checkbox"/> Floraline salée + haricots verts + tomates cerises + jambon + ciboulette
<input type="checkbox"/> Soupe, voir au dos du paquet
<input type="checkbox"/> Pain farcis de Samar
<input type="checkbox"/> Sauce tomates aux pst
<input type="checkbox"/> Nouilles chinoises sautées aux petits légumes et pst
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Milk shake banane, framboises, lait de soja pour 4
<input type="checkbox"/> Tarte à la rhubarbe meringuée

