



Délicieux déjeuners

Listes d'épicerie et de matériel

Liste d'épicerie

2 grosses pommes (p. ex. Cortland ou Empire)
500 ml (2 tasses) de légumes mélangés (tomate, épinards, oignon, poivrons)

5 grandes tortillas de blé entier
Yogourt grec nature (300 ml, environ 300 g)
Cheddar (300 ml, environ 150 g)
Fromage mozzarella, cheddar ou féta (250 ml, environ 125 g)
Œufs liquides pasteurisés (300 ml - équivalent de 6 œufs) ou 6 œufs entiers
Extrait de vanille *
Huile de canola *
Sel *
Poivre *
Origan, basilic et/ou persil séché

Liste de matériel

2 râpes à fromage
4 planches à découper
Poêle électrique
4 couteaux
Bol à mélanger (grand)
Bol à mélanger (moyen)
2 bols à mélanger (petit)
2 tasses à mesurer pour liquides
1 ensemble de tasses à mesurer pour ingrédients secs
2 ensembles de cuillères à mesurer
2 cuillères
Spatule
2 grandes assiettes de service
Spatule en caoutchouc
Assiettes pour la dégustation
Fouet
Passoire

* Font partie de la liste des ingrédients de base

Faisons la cuisine!