



# Soupers succulents

## Listes d'épicerie et de matériel

### Liste d'épicerie

2 oignons (moyens)  
 Petite tomate  
 2 grosses tomates  
 2 avocats mûrs  
 1 ou 2 limes  
 Feuilles de coriandre fraîche  
 1 concombre  
 1 bouquet de brocoli  
 1 grosse carotte  
 2 patates douces moyennes  
 1 petit chou-fleur (environ 500 g)  
 3 gousses d'ail (ou poudre d'ail \*)  
 1 c. à soupe de gingembre frais  
 5 pitas de blé entier  
 Cheddar (150 ml, environ 75g)  
 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots noirs  
 1 boîte (540 ml/19 oz) de lentilles brunes  
 Salsa (125 ml) (il pourrait en rester d'une autre séance)  
 1 boîte (400 ml) de lait de noix de coco  
 90 ml (3 c. à soupe) de pâte de cari indien (douce ou Madras)  
 Poivre \*  
 Huile de canola \*  
 Cumin  
 Sel \*

### Liste de matériel

Mélangeur (facultatif)  
 2 ouvre-boîte  
 2 râpes à fromage  
 7 planches à découper  
 Poêle électrique  
 2 fourchettes  
 11 couteaux  
 Bol à mélanger (grand)  
 2 bols à mélanger (moyens)  
 5 bols à mélanger (petits)  
 2 tasses à mesurer pour liquides  
 Pilon à patates  
 1 ensemble de tasses à mesurer pour ingrédients secs  
 3 ensembles de cuillères à mesurer  
 4 grandes assiettes de service  
 5 cuillères  
 2 passoires  
 Cuillère à utiliser dans la poêle  
  
 2 éplucheurs  
 Petites assiettes pour la dégustation

\* Font partie de la liste des ingrédients de base

*Faisons la cuisine!*