



# 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!*