



À vos épices!

Listes d'épicerie et de matériel

Liste d'épicerie

2 pieds de céleri
Fines herbes fraîches (menthe, coriandre, et/ou persil séché)
2 poires Bartlett (ou poires en conserve)
1 oignon moyen
2 oignons verts
1 courgette
2 poivrons verts
1 citron
2 gousses d'ail
Cheddar (150 ml, environ 75 g)
Féta (175 ml, environ 110 g)
Maïs congelé (250 ml, environ 150 g)
Quinoa (250 ml)
1 boîte de 540 ml de lentilles
1 boîte de 540 ml de haricots rouges
1 boîte de 796 ml de tomates en dés
Poudre de chili *
Poivre *
Poudre d'ail *
Huile de canola *
Origan séché *
Poivre *

Liste de matériel

Ouvre-boîte
Râpe à fromage
7 planches à découper
Poêle électrique
7 couteaux
2 ensembles de tasses à mesurer pour ingrédients secs
2 ensembles de cuillères à mesurer
2 bols à mélanger (grands)
2 bols à mélanger (petits)
Petites assiettes, bols et fourchettes pour la dégustation
2 passoirs
2 cuillères à utiliser dans la poêle
Fouet

* Font partie de la liste des ingrédients de base

Faisons la cuisine!