



Loyaux légumes

Listes d'épicerie et de matériel

Liste d'épicerie

3 limes
4 poivrons (p. ex. verts, rouges, jaunes ou orange)
3 oignons verts
1 petit oignon blanc
Feuilles de coriandre fraîche
2 avocats mûrs
2 gousses d'ail (ou poudre d'ail *)
8 grandes tortillas de grains entiers
Cheddar (500 ml, environ 250 g)
Crème sure faible en gras ou yogourt grec nature
(facultatif, il pourrait en rester d'une autre séance)

Maïs congelé (500 ml, environ 300 g)
2 boîtes de 540 ml de haricots pinto
2 boîtes de 540 ml de haricots noirs
Salsa (facultatif, il pourrait en rester d'une autre
séance)
Vinaigre de cidre de pomme (80 ml, 1/3 tasse)
Huile de canola *
Cumin *
Poudre de chili *
Sel et poivre *
Miel pasteurisé *

* Font partie de la liste des ingrédients de base

Liste de matériel

2 ouvre-boîte
2 râpes à fromage
5 planches à découper
Poêle électrique
5 couteaux
Bol à mélanger (grand)
Bol à mélanger (moyen)
Bol à mélanger (petit)
Couteau à pizza
Pilon à patates
2 ensembles de tasses à mesurer pour ingrédients
secs
2 ensembles de cuillères à mesurer
4 cuillères
2 passoires
Spatule

Grosse cuillère
Fouet
Petites assiettes pour la dégustation
Grande assiette de service et bol

Faisons la cuisine!