LISTE DE COURSES
DÉFI #10

LES INGRÉDIENTS POUR LE COUSOUS D'AUTOMNE VERSION VEGETARIEN

Ces ingrédients sont prévus pour 2 repas de 4 personnes (afin d'avoir un repas prêt à l'avance). Ajustez les quantités si besoin.

MES NOTES PERSONNELLES

- [ ] 6 verres de semoule
- [ ] 1 oignon
- [ ] 1 gousse d'ail (facultatif)
- [ ] 1 courge butternut (ou autre)
- [ ] 2 panais
- [ ] 1 à 2 grosses poignées d'épinards et/ou de la verdure
- [ ] 250g de pois chiches cuits (conserve en verre par exemple)
- [ ] 40cl de bouillon
- [ ] 400g de tomates pelées
- [ ] De l'huile d'olive
- [ ] ½ bouquet de coriandre (facultatif)
- [ ] des épices au choix : épices à couscous ou vos épices préférées
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Copyright @ 2019 www.saveur-et-simplicite.com All rights reserved.