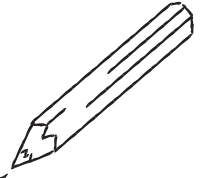


Liste d'achat pour votre lieu de vacances

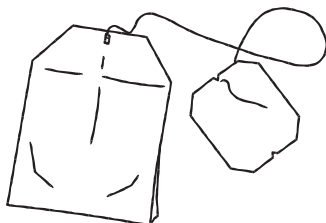


Ingrédients pour 1 semaine de vacances

- Épices
- Sel, poivre, év. paprika
- Selon les besoins, épices exotiques comme sauce soja ou teriyaki, etc.
- Persil lyophilisé
- Moutarde
- Mayonnaise
- Graisse de cuisson
- Sauce pour rôti
- Oignon
- Ail
- Épices à salade
- Bouillon
- Vinaigre et huile
- Levure

Pâtes, ingrédients et conserves

- Farine
- Café moulu (ou dosettes/capsules)
- Sachets de thé
- Sucre
- Pâtes (penne, spaghettis, cornettes, ditali)
- Riz
- Lentilles
- Sauce tomate
- Thon
- Pois chiches



Produits laitiers et fromagers, fromage râpé

- Crème fraîche
- Mozzarella de vache/buflone
- Beurre
- Œufs
- Crème

Muesli et céréales

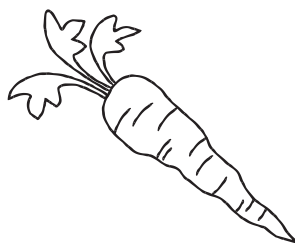
- Muesli/céréales
- Flocons d'avoine
- Produits de boulangerie
- Pain de mie
- Pain croustillant ou Microc
- Biscottes

Sucreries

- Confiseries
- Miel
- Nutella ou autre / confitures
- Chocolat
- Sachets d'Ovo ou de Suchard

Boissons

- Eau si l'eau du robinet n'est pas potable
- Vin et bière
- Lait ou substitut de lait

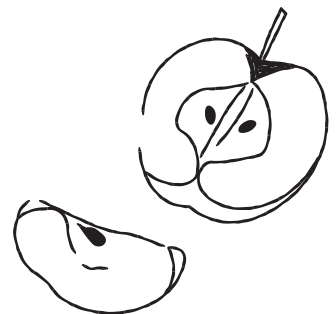


Produits frais et surgelés

- Pain
- Tomates
- Pommes de terre
- Viande hachée
- Poulet
- Salade
- Roquette ou feuilles d'épinards
- Poireaux
- Concombre
- Petits pois
- Champignons
- Bâtonnets de poisson
- Fromage
- Charcuterie
- Carottes
- Fruits

En déplacement

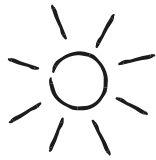
- Mélange de noix
- Eimalzin
- Barres chocolatées
- Pommes
- Barres de céréales Farmer
- Carottes



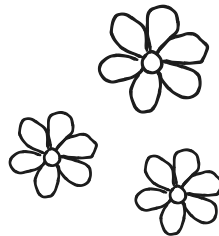
Idées de menus classiques et rapides pour les vacances familiales



Liste à imprimer et à cocher



Été



moins de 20 min 

- Nouilles avec œuf et épinards
- Burger avec salade de fenouil
- Filet de saumon à l'huile citronnée
- One pot de gnocchi
- Pulled chicken burger
- Pâtes avec ragoût de courgettes et de thon



20-30 min



- Sauté de poulet et de pommes de terre aux épinards et au citron
- Penne avec sauce à la crème, poivrons et poulet
- Pommes de terre sautées avec duo d'œuf au plat
- One pot de spaghetti au safran
- Nouilles sautées au pak-choï et au poulet
- Orecchiette au fenouil
- Penne aux brocolis et au poulet
- Risotto aux carottes avec pesto de fanes de carottes
- Salade de cervelas au fromage
- Spaghetti au pesto de laitue pommée
- Tarte flambée aux épinards
- Pâtes avec pesto d'épinards et chèvre frais
- Spirales aux petits pois
- Beignets aux pois chiches et à la feta