

Nourriture à apporter au départ (jour 1)

Dans la glacière

- 1 sac de poulet cuit (correspond à une boîte)
- Salsa (une petite quantité pour les tortillas)
- 2 poivrons tranchés
- 16 Ficello
- 2 paquets de 225g de petites tomates
- Kefta congelés
- 3 cubes de basilic congelé (fera office de pesto pour les pâtes et les sandwiches) dans un mini pot masson
- Chili congelé (2 x 500 mL)
- Porc effiloché (1 x 500 mL)
- 1 concombre
- Mini pot masson avec pâte de cari, jus de citron et sauce au poisson
- Potage aux courges (2 x 500 mL)
- 1 saucisson
- Mini-pot masson avec vinaigrette maison pour la salade de quinoa

Aliments non périssables

- Farine (pour crêpes et crème pâtissière)
- Sucre (pour crème pâtissière et café)
- Café
- Guimauves
- 6 petits tortillas blancs
- Carottes naines
- Couscous pour 3 portions d'adulte
- Huile d'olive dans pot masson de 250 mL
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- Un petit pot de tomates séchées tranchées
- 8 moyens ou 16 petits pains naans
- Sauce à pizza (la marque PC, ma préférée!)
- 3 pains sous-marins ou à panini
- 1 canne de lait de coco
- Mini portion de sauce soya
- Riz basmati (6 portions)
- Quinoa (1 boîte)
- Mini pot de mayo et de ketchup
- Petit pot d'oignons confits (pr hamburgers)
- Petit pot d'épices (sel, poivre et autres)
- Recettes écrites au besoin