

# Ingrédients pour 2 personnes

Rayon	Ingrédient
<b>Boucherie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>400 g de bœuf pour daube sans os (joue de bœuf si possible, sinon paleron, jumeaux, gîte à la noix)</li></ul>
<b>Poissonnerie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>120 g de saumon frais</li><li>120 g de saumon fumé</li></ul>
<b>Crèmerie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>50 g de beurre salé</li><li>60 g de comté vieux (18 mois si possible)</li><li>60 g (1/4) de camembert de Normandie</li><li>60 g de roquefort</li></ul>
<b>Primeurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>250 g de carottes</li><li>100 g d'oignons (jaunes ou blancs)</li><li>3 gousses d'ail</li><li>1 échalote</li><li>125 g de framboises fraîches ou congelées ou coulis de framboise. Si les framboises sont fraîches, préparez à l'avance le coulis et congelez-le.</li><li>1/2 citron ou 3 cuillers à soupe de jus de citron</li></ul>
<b>Épicerie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>2 cuillers à soupe d'huile d'olive</li><li>1 cuiller à soupe de farine</li><li>80 g de boulgour ou quinoa</li><li>70 g de sucre</li><li>1 petite boîte (environ 190 g) de sauce tomate</li><li>1 petite boîte de pêches au sirop (230 g net égouttées)</li><li>10 olives vertes dénoyautées</li><li>Gros sel</li><li>Poivre</li><li>Herbes de Provence</li><li>Aneth</li><li>10 baies roses séchées</li></ul>
<b>Surgelés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Glace vanille</li></ul>
<b>Boulangerie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pain blanc</li><li>Pain aux noix</li></ul>

## Matériels pour préparer le diner

- 1 casserole à fond épais
- 1 casserole un peu plus petite
- 1 couvercle
- 1 passoire fine (ou chinois)
- 1 saladier
- 2 plats de service creux
- 2 coupes ou ramequins
- 1 récipient creux (grand bol, assiette creuse)
- 1 grille-pain