

## INTENDANCE DE LA MISISON SPATIALE TUC.

Merci de vous doter de :

- 2 petites tomates par personne
- 1 concombre
- 1 boîte de maïs
- Carottes :  $\frac{1}{2}$  / pers.
- 1 brocoli (facultatif)
- Oignon :  $\frac{1}{4}$  / pers
- Ail :  $\frac{1}{2}$  gousse /pers.
  
- Assaisonnement maison (huile d'olive, vinaigre ou citron, poivre ...)
- Sauce soja
- Huile, poivre, mélange 4 épices
  
- Nouilles chinoises (ou spaghetti très fines) : 100 à 130 g / pers. \*
  
- Poulet :  $\frac{1}{2}$  blanc ou 100 à 120 g / pers \*
  
- 4 œufs (3 jaunes, 4 blancs).
- 1 gousse de vanille
- 30cl de lait
- $\frac{1}{2}$  cuillère à café de maïzena
- 1 c.à.café de sucre semoule
- 150 gr de sucre

### Matériel spécifique

- papier sulfurisé
- 1 Wok ou grande poêle

Supplément pour la réalisation du quatre-quarts pour le goûter (facultatif)

- 3 œufs
- Le poids des œufs en beurre
- 1 sachet de levure chimique
- Le poids des œufs en sucre
- 1 Moule à cake
- Le poids des œufs en farine

