

Liste de courses 1/2

Céréales

Pâtes complètes
Semoule
Riz basmati
Riz complet
Riz arborio
Riz rouge
Quinoa
Millet
Boulgour d'avoine
Petit épeautre
Polenta

Légumineuses

Pois chiche
Pois cassés
Lentilles vertes
Lentilles corail
Haricots rouge
Mogettes
Fèves

Conserves

Tomates
Haricots rouges
Pois Chiche
Maïs
Sardines
Thon
Maquereaux
Soupe de poisson

Légumes Séchés

Tomates
Champignons

Aromates

Oignon
Ail
Echalote
Feuilles de laurier séchées

Autres

Vin de cuisine

Epices & condiments

Sel fin & gros sel, fleur de sel
Poivre
Piment d'Espelette
Baies rouges
Cumin
Curry
Paprika
Ras el Hanout
Graines de moutarde
Clous de girofle
Noix de muscade
Baies de genièvre
Cannelle
Mélange 5 épices
Huile d'olive
Huile de tournesol
Huile de colza
Huile de coco
Vinaigre balsamique
Vinaigre de vin
Vinaigre de cidre
Moutarde
Tabasco
Sauce soja

Congélateur (produits achetés frais)

Poisson
Poulet
Autres viandes selon appro
Pain complet
Baguettes

Frais

Laitages naturels
Beurre
Fromage frais
Parmesan
Emmenthal, comté ou autres
Divers fromages selon appro
Œufs
Jambon
Fruits & Légumes de saison
Herbes fraîches

Liste de courses 2/2

Sucre

Sucre blanc en poudre
Sucre en morceaux
Sucre glace
Sucre complet (rapadura, muscovado)
Sucre de coco
Sirop d'agave
Miel
Sirop d'érable
Confiture

Farines & autres céréales

Farine de blé T65
Farine de blé T110
Farine de seigle T130
Farine de sarrasin
Farine de châtaigne
Farine de pois chiche
Maizena
Son d'avoine
Flocons d'avoine
Farine précuite d'avoine (crème d'avoine)

Pâtisserie

Levure de boulanger
Levure chimique
Bicarbonade de soude alimentaire
Agar-agar
Extrait de vanille liquide
Extrait d'amande amère
Extrait de café
Vanille en gousse
Chocolat à 70%
Cacao en poudre 100%

Autres

Thé
Café

Oléagineux

Noisettes
Amandes
Noix (en saison)
Noix de pécan
Pignons de pin
Graines de Chia
Poudre de noisette
Poudre d'amande

Purée d'oléagineux

Noisettes
Amandes blanches
Amandes complètes
Tahin (purée de sésame)

Crèmes, Laits & boissons végétales

Vache
Coco
Amande
Soja
Avoine

Fruits secs ou confits

Raisin
Canneberge
Citron, orange
Pommes
Abricot
Bananes
Figues
Dattes
Noix de coco rapée

Achat en circuit court & commerce de proximité (boulangerie) autant que possible ou a minima produits labellisés & français (bio & français, label rouge,...)

Achat possible en vrac