



**Votre liste de courses des indispensables de votre cuisine,
avec des ingrédients de base, longue conservation pour la plupart**
(classés par ordre de priorité dans vos placards, votre frigo et autre congélo)

FECULENTS

- Farine
- Pâtes/nouilles
- Lasagne
- Purée de pommes de terre en sachet
- Tortillas
- Biscuits (petits-beurre, spéculos)
- Maïzena/Fécule

CEREALES

- Riz
- Graines de couscous
- Boulghour
- Quinoa
- Polenta

LEGUMINEUSES

- Lentilles vertes et/ou corail
- Pois chiches
- Pois cassés
- Haricots rouges et/ou blancs

FRUITS/LEGUMES SECS

- Noisettes, amandes, noix ...
- Noix de coco râpée
- Fruits secs (abricots, pruneaux, dattes, pommes, etc...)
- Raisins secs
- Haricots secs

CONDIMENTS

- Huile végétale de cuisson
- Huile d'olive
- Moutarde
- Vinaigre de vin blanc et/ou rouge
- Sel/Gros sel
- Poivre
- Cubes de bouillon volaille, viande et/ou légumes
- Sauce soja
- Mayonnaise
- Pesto en bocal

EPICES

- Curry poudre et/ou pâte
- Cannelle
- Muscade
- Paprika doux
- Cumin
- Poivre de Cayenne
- Clous de girofle
- Gingembre

HERBES AROMATIQUES SECHES

- Thym
- Origan
- Persil
- Laurier
- Ciboulette
- Menthe
- Romarin
- Saugue
- Estragon



Votre liste de courses des indispensables de votre cuisine, avec des ingrédients de base, longue conservation pour la plupart (classés par ordre de priorité dans vos placards, votre frigo et autre congélo)

CONSERVES/BOCAUX SALES

- Thon
- Tomates pelées entières et/ou concassées
- Lentilles
- Haricots verts
- Jambon
- Sardines
- Petits pois
- Sauces pour les pâtes
- Maïs
- Concentré de tomates
- Pois chiches
- Champignons de Paris
- Cornichons
- Olives
- Anchois
- Carottes
- Corned-beef
- Tomates séchées

DIVERS

- Oeufs
- Café moulu et/ou soluble
- Thé
- Levure chimique
- Vin blanc et/ou rouge

CONSERVES/BOCAUX SUCRES

- Lait de coco
- Fruits au sirop (abricots, pêches, ananas, macédoine, etc...)
- Compotes de fruits (pomme, poire)
- Lait condensé

PRODUITS SUCRES

- Sucre en poudre
- Miel
- Confiture
- Chocolat noir
- Cacao/chocolat en poudre
- Sucre vanillé
- Sirops

LEGUMES

- Ail
- Oignon
- Echalote
- Pommes de terre

FRUITS

- Citron
- Pommes
- Oranges

PRODUITS LAITIERS

- Beurre
- Lait UHT longue conservation
- Crème UHT
- Fromages
- Yaourts (nature, fruits)

CONGELATEUR

- Viande hachée
- Filets de poisson
- Légumes/fruits variés
- Herbes aromatiques
- Fromage râpé
- Lardons
- Pain en tranches (à toaster)
- Bac de glace vanille