



## 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)

### FÉCULENTS

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

### CÉRÉALES

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

### LÉGUMINEUSES

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

### FRUITS/LÉGUMES 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

### ÉPICES

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

### HERBES AROMATIQUES SÈCHES

- 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 SALÉS

- 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

### CONSERVES/BOCAUX SUCRÉS

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

### PRODUITS SUCRÉS

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

### LÉGUMES

- Ail
- Oignon
- Echalote
- Pommes de terre

### FRUITS

- Citron
- Pommes
- Oranges

### PRODUITS LAITIERS

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

### CONGÉLATEUR

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

### DIVERS

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