

Liste de courses : plein mensuel

Céréales

300 g	Blé
300 g	Polenta
300 g	Riz basmati
300 g	Riz complet

Légumineuses

300 g	Lentilles vertes
300 g	Pois chiches

Epicerie sucrée

	Sucre complet ou de cassonade
	Miel
	Sirop d'érable
	Farine blanche
	Farine semi-complète
	Maizena
	Levure de boulanger
	Bicarbonade de soude alimentaire
	Ferments pour les yaourts

Oléagineux et fruits secs

	Noisettes
	Amandes
	Noix
	Pignons de pin
	Raisins secs
	Canneberge
	Baies de goji

Epices & condiments

	Sel fin
	Gros sel
	Fleur de sel
	Poivre
	Clous de girofle
	Badiane
	Noix de muscade
	Cannelle
	Curry
	Cumin
	Huile d'olive
	Huile de noix
	Huile de colza
	Vinaigre balsamique
	Vinaigre de vin
	Vinaigre de cidre
	Moutarde
	Moutarde à l'ancienne
	Sauce soja
	Lait de coco

Frais

	Beurre
	Féta
	Crème liquide entière

www.familleours.com

décembre 2018

Nombre de personnes :

2,5

Liste de courses : semaine 1

Primeur

	Choux de bruxelles
	Chou fleur
	Carottes
	Panais
	Navets
	Céleri
	Betteraves
	Endives
	Ail
	Oignon jaune
	Echalotes

Fruits de saison : poire, pomme, kiwi, clémentine

Fromager

	Emmental ou comté à râper
	Autres fromages
	Oeufs

Liste de courses : semaine 2

Primeur

	Courge
	Chou fleur
	Carottes
	Brocolis
	Epinards
	Betteraves
	Endives
	Mâche
	Chou rouge
	Oignon rouge

Fromager

	Emmental ou comté à râper
	Autres fromages
	Oeufs

	Oignon jaune
	Fruits de saison : poire, pomme, kiwi, clémentine