

Liste de courses : plein mensuel

**Céréales**

300 g	Semoule
300 g	Riz basmati
300 g	Riz complet

**Légumineuses**

300 g	Lentilles blondes
300 g	Haricots coco

**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](http://www.familleours.com)

décembre 2018

Nombre de personnes :

2,5

### Liste de courses : semaine 1

#### Primeur

	Choux de bruxelles
	Chou fleur
	Carottes
	Topinambours
	Courge
	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
	Patate douce
	Carottes
	Endives
	Mâche
	Chou rouge
	Oignon rouge
	Oignon jaune
	Fruits de saison : poire, pomme, kiwi, clémentine

#### Fromager

	Emmental ou comté à râper
	Autres fromages
	Oeufs