

Liste de courses : plein mensuel

Céréales

300 g	Boulghour d'épeautre
300 g	Riz complet
300 g	Petit épeautre

Légumineuses

300 g	Lentilles
300 g	Haricots coco

Epicerie sucrée

	Sucre complet ou de cassonnade
	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

mars 2019

Nombre de personnes :

2,5

Liste de courses : semaine 1

Primeur	
	Ail
	Oignon jaune
	Echalotes
	Chou fleur
	Fenouil
	Carottes
	Panais
	Céleri rave
	Pommes de terre
	Betteraves
	Endives
	Champignons de Paris
	Fruits de saison : poire, pomme, kiwi, clémentine

Fromager	
	Emmental ou comté à râper
	Autres fromages
	Oeufs

Liste de courses : semaine 2

Primeur	
	Ail
	Oignon jaune
	Echalotes
	Epinard
	Champignons de Paris
	Betteraves
	Potiron
	Fenouil
	Pommes de terre

Fromager	
	Emmental ou comté à râper
	Autres fromages
	Oeufs

	Carottes
	Patate douce
	Chou rouge
	Endives
	Fruits de saison : poire, pomme, kiwi, clémentine