

Shopping liste Découverte

Produits longue conservation

Les légumineuses

	Haricots (blancs, rouges)
	Lentilles (brunes, vertes, blondes, corail)
	Pois (cassés, chiches)
	Cacahuètes (non salées)
	Tofu

Les graines

	de chia
	de courge
	de tournesol
	de pin
	de sésame

Les céréales et dérivés

	Flocons d'avoine
	Semoule couscous Complet ou semi-complet
	Pâtes complètes ou semi-complètes
	Riz complet ou semi-complet (basmati, thaï, de Camargue, sauvage) sans gluten
	Quinoa (blanc, rouge) sans gluten

Noix et oléagineux

	Amandes (fraîches, sèches, effilées, en poudre)
	Noisettes (entières, en poudre)
	Noix de cajou (non salées)
	Noix de Grenoble
	Noix de coco râpée

Shopping liste 2 Découverte

Produits longue conservation

Les purées

	Beurre de cacahuète
	de sésame (tahin)

Les épices

	Gousse de vanille
	Cannelle (bâton et en poudre)
	Persil (plat, frisé)
	Ciboulette
	Paprika
	Basilic (citron, cannelle, violet, thaï, réglisse, anis)
	Curry
	Noix de muscade
	Clou de girofle
	Aneth
	Romarin
	Menthe (poivrée, verte, basilic, citronnelle...)
	Poivre noir

Fruits secs

	Raisins (sultanine, de Corinthe)
	Abricots
	Dattes (Medjoul, Deglet noir)
	Pruneaux
	Tomates

Pour faire chanter les papilles

Les huiles

	Huile de noix de coco (vierge 1 ^{ère} pression à froid)
	Huile d'olive (vierge 1 ^{ère} pression à froid)
	Huile de colza

Les vinaigres

	de cidre
	balsamique

Shopping liste 3 Découverte

Pour cuisiner

Les condiments

	Algues (dulse, wakame, kombu)
	Levure maltée
	Sel rose de l'Himalaya
	Olives (AOP de préférence)
	Moutarde à l'ancienne

Les farines

	complète (T110)
	de seigle

Les laits végétaux

	Lait d'amande
	Lait de soja

Les produits sucrants

	Dattes
	Sirop d'agave
	Miel
	Sucre de canne blond (non raffiné)