

Shopping liste Expert

Produits longue conservation

Les légumineuses

	Haricots (blancs, rouges, azuki, mungo)
	Lentilles (brunes, vertes, noires, jaunes, blondes, corail)
	Pois (cassés, chiches)
	Cacahuètes (non salées)
	Fèves
	Tofu

Les graines

	de chia
	de courge
	de tournesol
	de lin
	de sésame
	de pin
	de pavot

Les céréales et dérivés

	Flocons d'avoine (ou de sarrasin, de quinoa, de riz)
	Semoule couscous Complet ou semi-complet
	Polenta
	Boulgour
	Pâtes complètes ou semi-complètes
	Orge
	Riz complet ou semi-complet (basmati, thaï, rouge, noir, de Camargue, sauvage) sans gluten
	Quinoa (blanc, rouge ou noir) sans gluten
	Millet, Maïs, Sarrasin, amarante Sans gluten

Shopping liste 2 Expert

Produits longue conservation

Noix et oléagineux

	Amandes (fraîches, sèches , effilées, en poudre)
	Noisettes (entières, en poudre)
	Noix de cajou (non salées)
	Noix de Grenoble
	Noix de Macadamia
	Noix de Pécan
	Noix du Brésil
	Pistaches
	Noix de coco râpée

Les purées

	d'amande (complète ou blanche)
	de sésame (tahin)
	de noisette
	Beurre de cacahuète

Fruits secs

	Raisins (sultanine, de Corinthe)
	Abricots
	Dattes (Medjoul, Deglet noir)
	Pruneaux
	Bananes
	Figues
	Tomates
	Myrtilles
	Mangues
	Cranberry
	Baies de goji
	Mûres
	Cerises
	Physalis
	Fraises

Shopping liste 3 Expert

Les huiles

	Huile de noix de coco (vierge 1 ^{ère} pression à froid)
	Huile d'olive (vierge 1 ^{ère} pression à froid)
	Huile de sésame
	Huile de noix
	Huile de cameline
	Huile de noisette
	Huile de soja
	Huile de colza
	Huile de lin
	Huile d'argan

Les vinaigres

	de cidre
	de pulpe de framboise
	de pulpe de figue
	balsamique

Pour faire chanter les papilles

Les épices

	Gousse de vanille
	Cannelle (bâton et en poudre)
	Curcuma
	Poivre de Cayenne, Piment
	Cumin
	Coriandre
	Curry
	Origan
	Noix de muscade
	Clou de girofle
	Cardamome
	Persil (plat, frisé)
	Ciboulette
	Paprika
	Basilic (citron, cannelle, violet, thaï, réglisse, anis)
	Pimprenelle
	Aneth
	Verveine
	Romarin
	Menthe (poivrée, verte, basilic, citronnelle...)

Shopping liste 4 Expert

Pour cuisiner

Les condiments

	Miso
	Algues (dulse, wakame, kombu)
	Levure maltée
	Sel rose de l'Himalaya
	Olives (AOP de préférence)
	Moutarde à l'ancienne
	Gomasio (sésame+ sel)
	Son d'avoine

Les laits végétaux

	Lait d'amande
	Lait de noisette
	Lait d'avoine
	Lait de soja

Les farines

	de sarrasin
	de pois chiche
	de noix de coco
	complète (T110)
	de maïs
	de seigle

Les produits sucrants

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