

PREMIÈRE LISTE d'épicerie

Garde-manger

- Riz
- Pâtes alimentaires
- Légumes en conserve
- Lentilles sèches ou en conserve
- Tomates en conserve
- Sauce tomate
- Thon ou saumon en conserve
- Soupe en conserve
- Bouillon de poulet ou de légumes
- Café, thé
- Céréales
- Craquelins et biscuits
- Noix et graines

Cuisson

- Farine tout usage
- Sucre et cassonade
- Bicarbonate de soude

On achète deux boîtes : une qu'on laisse dans le garde-manger pour nos recettes et une autre qu'on laisse ouverte dans le réfrigérateur pour neutraliser les odeurs.

- Poudre à pâte
- Extrait de vanille
- Chapelure
- Fécule de maïs

Condiments

- Ketchup
- Moutarde
- Moutarde de Dijon
- Relish
- Mayonnaise
- Sauce Worcestershire
- Sauce soya ou tamari
- Confiture
- Sauce BBQ
- Sauces piquantes (sriracha, tabasco, chili...)
- Beurre d'arachide ou d'amande
- Huile d'olive
- Huile de canola
- Coconut oil
- Huile de sésame
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre blanc
- Vinaigre de cidre de pomme
- Vinaigre de vin blanc
- Miel
- Sirop d'érable

Congélateur

- Légumes surgelés
- Fruits surgelés

Spices

On achète nos épices en petites quantités. Ces dernières peuvent se consommer jusqu'à quatre ans après leur ouverture, mais elles perdent de leur arôme avec le temps. Il est préférable de les remplacer tous les ans pour un maximum de saveur.

- Sel
- Poivre
- Persil
- Basilic
- Paprika
- Origan
- Poudre d'ail
- Poudre de chili
- Romarin
- Thym
- Cannelle
- Poudre de cari
- Cumin moulu
- Gingembre moulu

Réfrigérateur

- Lait
- Jus
- Œufs
- Beurre
- Yogourt
- Fromage