



Mes indispensables en *Cuisine*

Ingrédients de base

- Farine de blé et féculé
- Sucre
- Levure chimique
- Œufs (*plein air ou bio*)
- Huile d'olive et huile végétale
- Vinaigre
- Ail, oignons
- _____
- _____
- _____

Épices, herbes, condiments

- Sel et poivre
- Épices diverses
- Cannelle
- Herbes aromatiques
- Cube de bouillon (*de qualité*)
- Moutarde
- Sauce soja (*et nuoc môm*)
- _____
- _____
- _____

Produits frais

- Beurre (*ou margarine*)
- Lait (*animal ou végétal*)
- Levure de boulanger
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Produits céréaliers

- Pâtes sèches
- Riz
- Semoule ou boulgour
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Légumineuses & Conserve

- Lentilles (*vertes, corail, blondes*)
- Pois chiches secs
- _____
- _____
- _____
- _____

ILS SE CONSERVENT BIEN!

