

Liste des indispensables du garde-manger



Pâtisserie

- ◯ Levure chimique
- ◯ Levure sèche
- ◯ Farine de blé
- ◯ Graisse de bœuf (suet)
- ◯ Sucre

Pâtes

- ◯ Fusilli
- ◯ Feuilles de lasagnes
- ◯ Penne
- ◯ Spaghetti

Herbes et épices séchées

- ◯ Basilic
- ◯ Feuilles de laurier
- ◯ Piment en poudre
- ◯ Cannelle
- ◯ Curry en poudre
- ◯ Piment en flocons
- ◯ Origan
- ◯ Persil
- ◯ Thym

Bocaux, briques et condiments*

- ◯ Lait d'amande
- ◯ Câpres
- ◯ Sauce piquante
- ◯ Confiture
- ◯ Marmelade
- ◯ Moutarde
- ◯ Olives
- ◯ Cornichons
- ◯ Lait de riz
- ◯ Lait de soja
- ◯ Tabasco
- ◯ Jus UHT
- ◯ Lait UHT
- ◯ Sauce Worcestershire

Céréales

- ◯ Sarrasin
- ◯ Boulgour
- ◯ Couscous
- ◯ Orge perlé
- ◯ Riz

Huiles et matières grasses

- ◯ Huile de lin
- ◯ Huile d'olive
- ◯ Huile de colza
- ◯ Beurre salé
- ◯ Huile de tournesol
- ◯ Huile végétale

Conserves*

- ◯ Artichauts
- ◯ Haricots à la sauce tomate
- ◯ Haricots noirs
- ◯ Pois à œil noir
- ◯ Pommes de terre cuites
- ◯ Carottes
- ◯ Pois chiches
- ◯ Lait de coco
- ◯ Lait concentré
- ◯ Cocktail de fruits
- ◯ Plats cuisinés
- ◯ Petits pois
- ◯ Tranches d'ananas
- ◯ Haricots rouges
- ◯ Riz au lait
- ◯ Soupe
- ◯ Haricots blancs

Fruits et légumes

- ◯ Avocats**
- ◯ Bananes**
- ◯ Fruits à coque
- ◯ Oignons
- ◯ Poires**
- ◯ Pommes de terre
- ◯ Tomates

Listonic

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play