

LISTE D'ACHAT – EASY

Attention la liste ci-dessous est très complète et prévoit large. Il vaut mieux établir votre propre liste en fonction de vos préférences et de votre appétit pour éviter du gaspillage.

Feuilles vertes

- 🌿 Batavia, 1 pièce
- 🌿 Chou vert frisé 150g
- 🌿 Côtes de bettes 300g
- 🌿 Epinards 800g
- 🌿 Mesclun 300g
- 🌿 Rampon 500g
- 🌿 Roquette 500g
- 🌿 Salades variées

Herbes aromatiques

- 🌿 Basilic, 2 bouquets
- 🌿 Ciboulette, 1 bouquet
- 🌿 Menthe, 3 bouquets
- 🌿 Persil, 2 bouquets
- 🌿 Romarin, 2 petites branches

Autres Légumes

- 🌿 Artichauts, 2 pièces
- 🌿 Asperge, 1 botte
- 🌿 Betteraves, 1 pièce
- 🌿 Brocoli, 1 pièce
- 🌿 Carottes, 1kg
- 🌿 Céleri branches, 2 têtes
- 🌿 Céleri rave, 1 pièce
- 🌿 Champignons Shiitake 150g
- 🌿 Chou chinois, 1 pièce
- 🌿 Chou rouge, 1 pièce
- 🌿 Chou-fleur, 1 pièce
- 🌿 Chou vert pommé, 1
- 🌿 Concombres, 2 pièces
- 🌿 Courgette, 2 pièces
- 🌿 Fenouil, 2 pièces
- 🌿 Haricots verts 50g
- 🌿 Navet, 1 pièce
- 🌿 Panais, 1 pièce
- 🌿 Patate douce, 1 pièce
- 🌿 Poireau, 2 pièces
- 🌿 Poivrons rouges, 2 pièces
- 🌿 Radis, 1 botte
- 🌿 Tomates, 4 pièces

Algues

- 🌿 Algues en poudre ou paillettes

Graines à germer ou germées

- 🌿 Variété à choix

Condiments

- 🌿 Ail, 3 gousses
- 🌿 Curcuma, quelques racines
- 🌿 Echalotes, 2 pièces
- 🌿 Gingembre, un morceau
- 🌿 Oignons rouges, 4 pièces

Fruits

- 🌿 Ananas, 1 pièce
- 🌿 Bananes, 4 pièces
- 🌿 Citron vert / lime, 2 pièces
- 🌿 Citrons, 16 pièces
- 🌿 Kiwis, 2 pièces
- 🌿 Mangue, 1 pièce
- 🌿 Oranges, 5 pièces
- 🌿 Pamplemousse, 2 pièces
- 🌿 Poire, 2 pièces
- 🌿 Pommes, 6 pièces

Céréales sans gluten

- 🌿 Millet
- 🌿 Quinoa
- 🌿 Riz complet

Epicerie

- 🌿 Vinaigre de cidre
- 🌿 Poivre de Cayenne
- 🌿 Vanille, en poudre
- 🌿 Curry
- 🌿 Curcuma, en poudre
- 🌿 Origan, quelques feuilles

Autres

- 🌿 Graines de chia, 1 paquet
- 🌿 Eau de noix de coco, Dr Martins, 5dl

A rajouter

- 🌿 Fruits variés et crudités à croquer pour les en-cas