



# Ma liste de courses en ETE

## FECULENTS

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> pomme de terre          | <input type="checkbox"/> pâtes           | <input type="checkbox"/> riz              | <input type="checkbox"/> semoule/taboulé |
| <input type="checkbox"/> céréales (mélange)      | <input type="checkbox"/> blé             | <input type="checkbox"/> maïs             | <input type="checkbox"/> polenta         |
| <input type="checkbox"/> lentilles               | <input type="checkbox"/> haricots blancs | <input type="checkbox"/> haricots rouges  | <input type="checkbox"/> flageolets      |
| <input type="checkbox"/> pois cassés             | <input type="checkbox"/> pois chiche     | <input type="checkbox"/> boulgour         | <input type="checkbox"/> quinoa          |
| <input type="checkbox"/> châtaigne/marron        | <input type="checkbox"/> igname          | <input type="checkbox"/> manioc           | <input type="checkbox"/> patate douce    |
| <input type="checkbox"/> céréales petit déjeuner | <input type="checkbox"/> biscottes       | <input type="checkbox"/> pain/pain de mie |  |

autre : .....

## LEGUMES/FRUITS

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> artichaut             | <input type="checkbox"/> aubergine           | <input type="checkbox"/> avocat         | <input type="checkbox"/> bette                 |
| <input type="checkbox"/> betterave rouge       | <input type="checkbox"/> brocoli             | <input type="checkbox"/> carotte        | <input type="checkbox"/> céleri branche        |
| <input type="checkbox"/> champignons           | <input type="checkbox"/> chou fleur          | <input type="checkbox"/> chou romanesco | <input type="checkbox"/> chou rouge/blanc      |
| <input type="checkbox"/> chou vert (frisé)     | <input type="checkbox"/> concombre           | <input type="checkbox"/> courgette      | <input type="checkbox"/> épinard               |
| <input type="checkbox"/> fenouil               | <input type="checkbox"/> fèves               | <input type="checkbox"/> haricots verts | <input type="checkbox"/> pâtisson              |
| <input type="checkbox"/> petits oignons blancs | <input type="checkbox"/> petits pois         | <input type="checkbox"/> poivron        | <input type="checkbox"/> pois mange tout       |
| <input type="checkbox"/> radis rouge           | <input type="checkbox"/> salade verte        | <input type="checkbox"/> tomate         | <input type="checkbox"/> ail, oignon, échalote |
| <input type="checkbox"/> légumes surgelés      | <input type="checkbox"/> légumes en conserve |   |  |

- |  |                                    |  |  |
|--|------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> abricot                           | <input type="checkbox"/> banane    | <input type="checkbox"/> cerise              | <input type="checkbox"/> citron        |
| <input type="checkbox"/> fraise                            | <input type="checkbox"/> melon     | <input type="checkbox"/> nectarine/brugnon   | <input type="checkbox"/> pastèque      |
| <input type="checkbox"/> pêche                             | <input type="checkbox"/> prune     | <input type="checkbox"/> poire               | <input type="checkbox"/> raisin        |
| <input type="checkbox"/> mangue                            | <input type="checkbox"/> framboise | <input type="checkbox"/> fruit de la passion | <input type="checkbox"/> figue fraîche |
| <input type="checkbox"/> groseille, cassis, myrtille, mure |                                    |  |  |

autre : .....

## VIANDE/POISSON/ŒUF

- |                                     |   |                                       |   |
|-------------------------------------|---|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> poulet     | <input type="checkbox"/> dinde          | <input type="checkbox"/> porc         | <input type="checkbox"/> bœuf à mijoter |
| <input type="checkbox"/> bœuf haché | <input type="checkbox"/> bœuf à griller | <input type="checkbox"/> jambon blanc | <input type="checkbox"/> pintade        |
| <input type="checkbox"/> veau       | <input type="checkbox"/> agneau/mouton  | <input type="checkbox"/> lapin        | <input type="checkbox"/> canard         |
| <input type="checkbox"/> poule      | <input type="checkbox"/> pigeon/caille  | <input type="checkbox"/> abats        | <input type="checkbox"/> gibier         |
| <input type="checkbox"/> cheval     |   |                                       |   |

- |   |  |   |                                   |
|---|--|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> maquereau conserve                                   | <input type="checkbox"/> sardine en boîte                        | <input type="checkbox"/> thon en boîte    | <input type="checkbox"/> pilchard |
| <input type="checkbox"/> anchois  | <input type="checkbox"/> moules marinées                         | <input type="checkbox"/> saumon fumé      | <input type="checkbox"/> harengs  |
| <input type="checkbox"/> poisson surgelé                                      | <input type="checkbox"/> poisson frais                           | <input type="checkbox"/> soupe de poisson |                                   |
| <input type="checkbox"/> coquillages/crustacés (crevettes, moule, bulots....) | <input type="checkbox"/> calamar/encornet (boîte/surgelés/frais) |   |                                   |





œufs

autre : .....

### PRODUITS LAITIERS

yaourt

fromages blancs

petits suisse

lait

fromages

fromage râpé

autre : .....

### MATIERES GRASSES

beurre

crème fraîche

huile de tournesol

huile de colza

huile d'olive

huile de noix

huile (mélange)

huile de pépin de raisin

autre : .....

### PRODUITS SUCRES

sucre

miel

confiture

pâte à tartiner

chocolat en poudre/cacao

jus de fruits

gâteaux

autre : .....

### DIVERS

eau

sel

poivre

cubes cuisson

vinaigre

moutarde

cornichon/olives

sauce tomate

herbes aromatiques

épices

autre : .....

