



# Liste de courses

*alimentaires*

## Crèmerie

Beurre  
Crème fraîche  
Crème végétale (avoine, amande, riz, soja)  
Lait  
Lait végétal (avoine, amande, riz, soja)  
Œufs  
Feta  
Fromage râpé (comté, parmesan, pecorino)  
Fromages  
Ricotta  
Mascarpone  
Mozzarella  
Fromage blanc  
Yaourts

## Boucherie

Bœuf  
Charcuterie  
Jambon (cru, cuit)  
Lardons  
Porc  
Veau  
Volaille  
Steak haché

## Poissonnerie

Crevette  
Sardine  
Saumon  
Saumon fumé  
Thon  
Cabillaud  
Calamar

## Rayon frais

Pâtes fraîches  
Quenelles  
Ravioles  
Feuilles de brick  
Pâte à tarte  
Pâte à pizza  
Pâte filo

## Fruits

Abricot  
Banane  
Cerise  
Citron  
Fraise  
Kiwi  
Orange  
Clémentine  
Melon  
Pamplemousse  
Pêche  
Pomme  
Poire  
Prune

## Herbes

Aneth  
Basilic  
Ciboulette  
Menthe  
Persil  
Sauge  
Thym  
Romarin

## Légumes

Ail  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Champignon  
Chou  
Chou-fleur  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Echalote  
Endive  
Epinard  
Haricot  
Oignon  
Petit-pois  
Poireau  
Poivron  
Poireau  
Pomme de terre  
Potimarron  
Salade  
Tomate

## Petit-déj. / Goûter

Cacao  
Café  
Thé  
Tisane  
Brioche  
Biscotte  
Biscuit  
Céréales  
Chocolat  
Confiture  
Miel  
Muesli  
Pain de mie  
Pâte à tartiner  
Pralinoise

## Epicerie sucrée

Fruits secs (abricot, pruneau, raisin)  
Datte  
Agar-agar  
Noix, Noisette, Amande  
Beurre de cacahuète, amande, noisette  
Cassonade  
Citron confit  
Gingembre confit  
Noix de coco râpée  
Pignon  
Poudre d'amande  
Tahin (purée de sésame)  
Sirop d'agave  
Sucre  
Sucre vanillé  
Sucre entier

## Boissons

Apéritif  
Eau gazeuse  
Bière  
jus de fruit  
Sirop  
Vin

## Epicerie salée

Biscuits apéritifs  
Bouillon cube  
Boullgour  
Chapelure  
Cornichon  
Semoule  
Croûtons  
Epices (cannelle, muscade)  
Farine  
Graines (tournesol, courge, sésame)  
Haricots (rouges, blancs)  
Huile (olive, tournesol)  
Quinoa  
Lait de coco  
Légumineuses (lentilles, pois-chiche)  
Levure chimique  
Levure de boulanger  
Maïzena  
Moutarde  
Olives  
Pâtes  
Poivre  
Riz  
Sauce soja  
Sauce tomate  
Sel  
Vinaigre (balsamique, cidre)

## Autres

Glace  
Pain

