



CLEMFOODIE

Les essentiels de ma cuisine !

Liste de mes indispensables en cuisine. Pensez à acheter de saison, et bio* si possible.

Fruits

- Pommes*
- Poires*
- Bananes
- Kiwis
- Oranges
- Pamplemousses
- Fruits Rouges*
- Mangues
- Fruits de la Passion
- Abricots*
- Pêches*
- Kakis*
- Citrons*
- Citrons verts*
- Tomates*
- Avocats
- Dattes Medjool*

Légumes

- Roquette*
- Pousses d'Épinard*
- Courgettes*
- Carottes*
- Oignons Blancs et Rouges
- Champignons*
- Pommes de Terre*
- Patates Douces*
- Courges Butternut*
- Ail
- Chou Rouge*
- Poivrons*
- Kale*
- Aubergines*
- Bok Choy
- Asperges*
- Radis*
- Brocolis*
- Betteraves

Céréales & Légumineuses

- Riz*
- Sarrasin*
- Millet*
- Pâtes blé complet, quinoa, riz ou lentilles corail*
- Quinoa blanc et rouge*
- Pois Chiches*
- Lentilles vertes et corail*
- Hummus*

Ingrédients pour la Pâtisserie

Farine de Blé T80 ou T110*
Farine de Seigle*
Flocons (avoine, riz, seigle...)*
Farines sans gluten : Teff, Châtaignes, Riz, Coco,...*
Huile de coco*
Purées d'oléagineux (cacahuètes, amandes, noisettes, ...)*
Oléagineux (amandes, noix de pécan, noisettes, noix...)*
Graines de Chia*
Cacao en poudre*
Poudre de Caroube*
Noix de coco râpée
Vanille en poudre
Chips de coco*
Eclats de fèves de cacao*
Bicarbonate*
Levure Boulangère Sèche Active
Pépites de Chocolat Noir
Chocolat Noir
Compotes de Pommes*
Miel*
Sirop d'érable*
Purée de Potiron (surgelée, chez Picard)

Herbes, Epices & Condiments

Feuilles de Nori et de Riz
Huile d'olive extra vierge*
Moutarde de Dijon
Curcuma*
Curry*
Sel marin
Poivre Noir
Piment pili-pili*
Paprika*
Vinaigre de Cidre*
Tabasco
Sauce Tamari*
Graines de sésame*
Purée de sésame*
Pâte de curry*
Levure Douce en Paillettes (Priméal)

Produits Laitiers/Equivalents

& Protéines

Œufs plein air, bio*
Poissons sauvages (occasionnellement, saumon, cabillaud, lotte)
Cottage Cheese*
Yaourt Grec (Fage) ou Skyr
Fromages : de chèvre, Tome de brebis, Beaufort, Ricotta, Parmesan...
Yaourt de Coco (Coconut Collab)
Lait d'Amandes sans sucre ajouté
Lait de coco
Boisson coco (Ecomil)

Autres

Farine d'amandes NU3
Pain Ezekiel Food for Life (pain, buns, muffins et tortillas)
Buckinis Loving Earth
Barres de céréales Eat Natural
Granola Purely Elizabeth
Chocolat Bonneterre