



Inventaire des placards et aliments essentiels

Commencez par l'inventaire de vos basiques

- Pâtes (complètes, nouilles de riz complet)
- Riz (complet, rouge, sauvage)
- Lentilles, pois chiches, haricots secs
- Quinoa (sarrasin, épeautre, polenta...)
- Pommes de terre (patates douces)
- Crackers de graines
- Pain wraps, pita, feuilles de riz
- Farine
- ingrédients de pâtisserie: levure, baking powder
- produits sucrants (sucre, cassonade, miel...)



Inventaire des placards et aliments essentiels

Commencez par l'inventaire de vos basiques

- Sel (fleur de sel, sel fin)
- Poivre
- Noix de muscade entière
- Cannelle
- Vanille (pour la pâtisserie et les desserts)
- Cumin
- Paprika (fumé)
- Gingembre
- Piment (Espelette ou Cayenne)
- ail (en poudre pour les distracts, frais de préférence)



Inventaire des placards et aliments essentiels

Commencez par l'inventaire de vos basiques

- Basilic
- Origan
- Thym
- Romarin
- Laurier
- Facultatif: coriandre, curcuma, algues
- Curry
- Mélange provençal
- Ras El Hanout
- 5 épices



Inventaire des placards et aliments essentiels

Commencez par l'inventaire de vos basiques

- Noix: amandes, noisettes, cajou, du Brésil,
- Graines: pignons, tournesol, lin, chia, courge, sésame)
- Huile de cuisson (olive, colza, sésame, tournesol)
- Vinaigre de cidre (balsamique)
- Moutarde
- Câpres, olives, anchois
- Sauce soja / tamari (Worcestershire sauce, Nuoc Mam)
- Passata, coulis de tomate
- Concentré de tomates



Inventaire des placards et aliments essentiels

Commencez par l'inventaire de vos basiques

- Légumineuse en bocaux (pois chiches, lentilles, haricots rouges)
- Poissons en boîte (thon, maquereaux, sardines, hareng)
- Coeurs d'artichauts, de palmier
- Tomates confites / séchées