

# Liste de courses

## Epicerie

- Farine
- Fécule
- Sucre en poudre
- Sucre en morceaux
- Pâtes
- Riz
- Risotto
- Polenta
- Semoule fine
- Couscous
- Flocons d'avoine
- Chocolat pâtissier
- Chocolat
- Cacao maigre
- Saucisson
- Chips
- Wraps

## Crèmerie

- Lait entier
- Lait de brebis
- Lait de chèvre
- Crème entière
- Beurre
- Fromage tranches
- Emmental
- Levure de boulangerie
- Ferments yaourt
- Présure
- Reblochon
- Roquefort
- Bûche chèvre
- Parmesan

## Herbes aromatiques / épices

- Sel
- Poivre
- Thym
- Laurier
- Origan
- Herbes de Provence
- Persil
- Ciboulette
- Cumin
- Muscade
- Cannelle
- Paprika
- Garam massala
- Curry
- Estragon
- Bouillon cube

## Condiments

- Moutarde
- Mayonnaise
- Ketchup
- Sauce pommes frites
- Sauce burger
- Cornichons
- Olives vertes
- Olives noires

## Conserves

- Tomates pelées
- Maïs
- Terrines
- Maquereaux
- Concentré tomates

## Surgelés

- Steaks hachés
- Épinards

## Frais

- Jambon blanc
- Allumettes lardon
- Bacon
- Poitrine fumé
- Jambon cru
- Levure de boulangerie

## Viande

- Filets de poulets
- Escalope de dinde
- Filet mignon
- Roti de porc
- Boeuf haché

## Petit déjeuner

- Café
- Thé
- Tisane
- Pâte à tartiner
- Purée de cacahuètes
- Purée de sésame
- Purée de noix de cajou
- Sirop d'érable
- Miel

## Huiles / Vinaigres

- Huile d'olive
- Huile de colza
- Huile de tournesol
- Huile de coco
- Vinaigre de vin
- Vinaigre de cidre
- Vinaigre balsamique

## Fruits secs

- Noisettes
- Amandes
- Cacahuètes
- Noix de cajou
- Sésame
- Lin
- Graines de tournesol
- Graines de courge
- Figs séchées
- Raisins secs

## Légumineuses

- Lentilles
- Pois chiches
- Pois cassés
- Flageolets
- Haricots rouges
- Haricots blancs

## Hygiène

- Vinaigre blanc
- Savon noir
- Bicarbonate de soude
- Percarbonate de soude
- Acide citrique
- Savon au fiel
- Tablettes lave-vaisselle
- Lessive
- Anti-calcaire
- Eponges
- Dentifrice
- Brosses-à-dents
- Brossettes interdentaires

## Autres

- Jus de citron
- Sirop
- Levure maltée