

MON BON PLACARD

CÉRÉALES ET PAIN

- Riz complet
- Quinoa
- Sarrasin
- Millet
- Amarante

FARINES

- Riz (complet ou semi-complet)
- Maïs
- Pois chiches
- Sarrasin
- Châtaigne
- Lentilles
- Manioc
- Souchet

LÉGUMINEUSES

- Haricots de soja mungo
- Lentilles vertes ou brunes
- Lentilles corail
- Pois chiches
- Haricots azukis
- Haricots rouges
- Haricots noirs
- Haricots blancs
- Pois cassés

SOJA

- Tofu ferme
- Tofu soyeux
- Tempeh

OLÉAGINEUX, GRAINES

(cruës et non salées, non sucrées)

- Amandes
- Noisettes
- Noix de cajou
- Noix de Grenoble
- Pistaches
- Graines de courge
- Graines de tournesol
- Graines de chia
- Graines de sésame
- Graines de lin

FRUITS SECS

- Dattes
- Raisins Secs
- Pruneaux
- Figs
- Abricots
- Canneberges

HUILES (bio, vierges, de première pression à froid)

- Huile de tournesol
- Huile de colza
- Huile de noix
- Huile de lin
- Huile d'olive
- Huile de sésame
- Huile de coco
- Huile d'arachide
- Huile de pépins de raisin
- Huile de soja

VINAIGRES

- Vinaigre de cidre
- Vinaigre de riz
- Vinaigre balsamique

HERBES ET ÉPICES (selon les saisons)

- Aneth
- Badiane
- Basilic frais
- Cannelle
- Cardamome
- Clous de girofle
- Cumin
- Curcuma
- Fenouil
- Fenugrec
- Gingembre (de préférence frais)
- Graines de coriandre
- Graines de moutarde
- Laurier
- Menthe
- Muscade
- Origan
- Paprika
- Persil frais
- Piment de Cayenne
- Poivre noir
- Romarin
- Safran
- Saugé
- Sel rose de l'Himalaya
- Thym
- Vanille

SUCRES

- Muscovado
- Rapadura
- Sirop d'érable non-pasteurisé
- Miel non-pasteurisé

AUTRES

- Algues
- Bicarbonate de soude (bio)
- Féculé de maïs, pommes de terre, d'arrow-root ou de tapioca
- Agar-agar
- Boissons végétales (soja, riz, amande, épeautre, coco, noisette, sarrasin, souchet, millet, sorgho)
- Crèmes végétales (soja, riz, amande, épeautre, millet, coco)
- Germe de blé
- Margarine (sans huile de palme, 100% végétale, sans graisse végétale hydrogénée ou saturée)
- Moutarde de Dijon
- Olives
- Purées d'oléagineux (d'amandes, de noisettes, de sésame, de noix de cajou, de cacahuètes)
- Tahini
- Tamari