

Liste de courses printemps/été

en bio



- Huile d'olive et colza mélangées
- Huile de cameline (lin)
- Huile de coco
- Œuf
- Beurre cru
- Figue et abricot sec
- Pain sans gluten
- Tartare d'algues

l'épicerie

- Riz semi complet basmati
- Pâtes complètes ou sans gluten
- Quinoa
- Polenta de maïs
- Graines de sésame
- Graines de courge
- Chocolat noir



Les bœufs

- Haricots verts
- Pois chiches
- Lentilles
- Compote de pommes

Les conserves

- Petits pois
- Tomates pelées
- Hareng, sardine, maquereau



Les briques et bouteilles en verre

- Gaspacho
- Coulis de tomates
- Crème de coco

les laits végétaux

- Lait de coco
- Lait d'amande
- Lait de riz
- Lait d'avoine



Les eaux

- Donat
- Montcalm
- Volcania
- Montroucoux
- Cristalline

le rayon frais



- Lait et yaourt de coco
- Yaourt de chèvre, de brebis
- Fromage de chèvre, de brebis
- Pâte à tarte feuilletée
- Tortilla aux pommes de terre
- Houmous
- Purée d'aubergine
- Jambon blanc
- Filet de poulet
- Escalope de dinde
- Poulet fermier
- Crevette
- Poisson
- Surimi



la boulangerie

- Pain au levain
- Pain aux noix
- Pain aux céréales
- Pain complet



les légumes et fruits frais

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ail | <input type="checkbox"/> Fenouil |
| <input type="checkbox"/> Artichaut | <input type="checkbox"/> Frisée |
| <input type="checkbox"/> Asperge | <input type="checkbox"/> Laitue |
| <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Morille |
| <input type="checkbox"/> Betterave | <input type="checkbox"/> Navet |
| <input type="checkbox"/> Blette | <input type="checkbox"/> Oignon |
| <input type="checkbox"/> Brocoli | <input type="checkbox"/> Oseille |
| <input type="checkbox"/> Carotte | <input type="checkbox"/> Petits pois |
| <input type="checkbox"/> Céleri | <input type="checkbox"/> Poireau |
| <input type="checkbox"/> Concombre | <input type="checkbox"/> Poivron |
| <input type="checkbox"/> Courgette | <input type="checkbox"/> Pomme de terre |
| <input type="checkbox"/> Chou chinois | <input type="checkbox"/> Radis noir |
| <input type="checkbox"/> Chou Romanesco | <input type="checkbox"/> Radis rose |
| <input type="checkbox"/> Chou-fleur | <input type="checkbox"/> Roquette |
| <input type="checkbox"/> Chou de Bruxelles | <input type="checkbox"/> Pois gourmand |
| <input type="checkbox"/> Echalote | <input type="checkbox"/> Pourpier |
| <input type="checkbox"/> Endive | <input type="checkbox"/> Tomate |



- Abricot
- Avocat
- Banane
- Basilic
- Cassis
- Cerise
- Citron
- Fraise
- Framboise
- Fruit de la Passion
- Kiwi
- Mandarine
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Orange



les surgelés

- Petits pois
- Haricots verts
- Carottes
- Poireaux en rondelles
- Saumon, Colin
- Sardine, Maquereau
- Crevettes, moules
- Volaille
- Ail
- Basilic
- Oignon
- Persil
- Coriandre
- Thym

