

# Liste de courses automne/hiver

## en bio



- Huile d'olive et colza mélangées
- Huile de cameline (lin)
- Huile de coco
- Œufs
- Beurre cru
- Figs et abricots secs
- Pain sans gluten
- Tartare d'algues

## l'épicerie

- Riz semi complet basmati
- Pâtes complètes ou sans gluten
- Quinoa
- Polenta de maïs
- Noix, amandes
- Chips de légumes
- Chocolat noir



## Les briques et bouteilles en verre

- Soupe de légumes
- Soupe de pois cassés
- Coulis de tomates
- Lait de coco

## les laits végétaux

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

## Les eaux de source

- Volcania
- Montroucoux
- Cristalline

## Les bocaux

- Haricots verts
- Haricots blancs
- Lentilles
- Compote de pommes

## Les conserves

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

## le rayon frais

- Crème de soja
- Lait de coco
- Yaourts de chèvre, de brebis
- Fromage de chèvre, de brebis
- Yaourts de soja
- Surimi
- Tortilla aux pommes de terre
- Houmous
- Purée d'aubergine
- Jambon blanc
- Steaks hachés
- Escalopes de poulet
- Poulet fermier
- Crevettes
- Poissons



## la boulangerie

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



## les légumes et fruits frais de saison

- Endives
- Mâche
- Chou
- Betteraves
- Chou de Bruxelles
- Poireaux
- Navets
- Carottes
- Épinards
- Fenouil
- Céleri
- Pommes de terre
- Topinambours
- Châtaignes



- Potiron
- Potimarron
- Avocats
- Pommes
- Poires
- Clémentines
- Kiwis
- Citrons
- Cannelle en poudre
- Gingembre

## les surgelés

- Petits pois
- Haricots verts
- Carottes
- Poireaux en rondelles



- Pavés de saumon
- Pavés de colin
- Crevettes, moules
- Steaks hachés

- Ail
- Oignon
- Persil
- Coriandre
- Thym