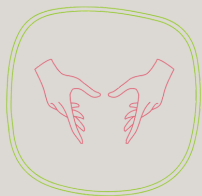


*pour  
mettre  
votre grain  
de sel dans  
votre  
cuisine*

Vous trouverez ici des ingrédients qui  
vous permettront de mettre de la  
saveur et des nuances originales dans  
vos recettes.  
Et faites le plein de recettes  
savoureuses sur mon site.



VANESSA GILBERT



shiatsu & diététique

*Ma petite  
épicerie*

DES IDÉES  
D'INGRÉDIENTS  
À CONSERVER

*Coordonnées*

06 82 08 80 24

[www.dietethique.org](http://www.dietethique.org)



## féculents

Farines : de blé, d'épeautre, de maïs  
Racines : pommes de terre, patate douce, topinambours, igname...

Lentilles : vertes, blondes, corail...

Haricots secs : rouges, flageolets, coco, blanc...

Pois chiches, pois cassés, pois d'angole  
Pâtes : fusilli, tortellini, spaghetti, penne, coquillettes, tagliatelles, farfades, à lasagnes, vermicelles, japonaises...

Riz : complet, sauvage, basmati, rond, à risotto...

Semoule de blé (moyenne, fine), de maïs (polenta)

Céréales : boulghour, quinoa, amarante, pilpil

Autres : tapioca, perles du Japon, pâte de filo, feuilles de brick, feuilles de riz

## fruits & graines

Fruits secs : raisins (bruns, londs, Corinthe, Smyrne...), pruneaux, abricots, figues, dattes...

Fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, pignons de pin, cajou, pécan, macadamia...

Graines : sésame (blond, blanc, noir), courge, pavot, lin (brun, blond), tournesol...



## produits sucrés

Sucres : de canne, rapadura, complet, muscovado...

Miel : toutes fleurs, forêt, tilleul, acacia, tournesol, sarrasin, de printemps...

Confiture, gelée, marmelade

Chocolat : à croquer, en poudre, pâtissier, blanc, noir, au lait...

Sirops : d'agave, d'érable, de violette, de sureau, de gingembre, ...

## protéines animales

En frais : œufs, lardons,  
Conserves : thon, sardines, maquereaux, pilchards, encornets, fruits de mer...

Séchées : copeaux de bonites, crevettes, bœuf séché, jambon sec, saucisson...

Fumées : haddock, harengs, spratz, jambon, saucisson...

## épices aromates condiments

Épices (entières ou moulues) : poivre (noir, vert, blanc, Sichuan, maniguette, long, Pondichéry, Jamaïque...), poivre, curry, cannelle, cumin, clous de girofle, paprika, 4 épices, coriandre, vanille, baies roses, piment (frais, sec, en poudre, en pâte, Tabasco®), wasabi, pâte de raifort, cardamome, carvi, galanga, massalé, colombo, saté,

Aromates : persil, basilic, thym, laurier, origan, ciboulette, coriandre, menthe, aneth, sarriette, ciboulette, sauge, estragon, roquette,

Condiments : ail, oignon, échalotes, cornichons, câpres, moutarde, tamari (sauce soja), Angostura®

levure, agar-agar, purée d'amande, de noisettes, de sésame, boissons végétales (amande, noisette, avoine, épeautre...), tofu (nature, fumé, soyeux), seïtaï, ...