

*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

Coordonnées

06 82 08 80 24

www.dietethique.org

*Ma petite
épicerie*
DES IDÉES
D'INGRÉDIENTS
À CONSERVER





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, farfadelles, 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

protéines animales

En frais : œufs, lardons,

Conсерves : thon, sardines, maquereaux, pilchards, encornets, fruits de mer...

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

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



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, ...

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), seitaï, ...