

# LES INDISPENSABLES



## TA LISTE DE COURSES :

### Fruits/légumes :

- Carottes
- Citron
- Kiwi
- Oignons
- Pommes
- Salade

### Crèmerie :

- Beurre
- Fromage
- Fromage blanc
- Crème
- Lait
- Œufs

### Frais - Viande Poissons :

- Jambon
- Blanc de poulet

### Surgelés :

- Poulet
- Crevettes
- Pain de seigle
- Légumes
- Plats cuisinés

### Pains, Pâtisseries :

- Pain Complet
- Pain de mie

### Conserves :

- Haricot-verts
- Thon
- Sauce tomate
- Pois chiches
- Lentilles
- Maïs

### Pates, Riz, Céréales :

- Pâtes
- Riz Basmati
- Semoule
- Quinoa

### Produits exotiques :

- Lait de coco
- Sauce soja

### Entretien cuisine/maison :

- Essuie-tout
- Film alimentaire
- Liquide vaisselle
- Eponge
- Sacs à ordures
- Sel régénérant
- Vinaigre blanc
- Produit lave-vaisselle
- Lessive
- Nettoyant sol / vitre

### Ingrédients divers :

- Chocolat
- Thé / Café
- Cacao
- Miel
- Fruits secs
- Levure
- Farine
- Sucre

### Epicerie :

- Bouillon
- Epices
- Huile
- Poivre / Sel
- Vinaigre
- Moutarde

### Hygiène :

- Baume à lèvres
- Crème visage
- Dentifrice
- Deo
- Démaquillant
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Rasoir
- Savon
- Protection hygiénique
- Shampoing & Soins

## BLOG LES DÉFIS HAPPY CUISINE

Vers un quotidien gourmand, healthy & sans prise de tête en cuisine !

