



Liste d'Aliments de Base

Pouvant se conserver. Ce sont vos outils de base

Féculents	Farine Pommes de terre Lentilles vertes, haricots secs, pois cassés Pâtes, riz, semoule couscous
Fruits	<u>Fruits secs</u> : raisins, pruneaux, abricots <u>Fruits oléagineux</u> : noix noisettes, amandes, pignons de pin, cajou <u>Graines</u> : sésame, courge, pavot, lin (brun et blond),
Protéines	Œufs, lardons, conserves de poisson (thon, sardines, maquereaux, pilchards, ...)
Épices, aromates, condiments	<u>Épices</u> (entières ou moulues) : poivre, curry, cannelle, cumin, clous de girofle, paprika, 4 épices, coriandre, vanille <u>Aromates</u> (frais ou sec) : persil, basilic, thym, laurier, origan, ciboulette, coriandre, <u>Condiments</u> : ail, oignon, échalotes, cornichons, câpres, moutarde
Matières grasses	Beurre, crème fraîche, huile
Produits sucrés	Sucre (blanc, brun), miel, confiture, chocolat (à croquer, en poudre, pâtissier)
Autres	Levure, agar-agar (algue gélifiante)



Liste Complémentaire

Pour découvrir ou cuisinier averti. Ce sont vos outils pour faire de la haute couture en cuisine...

Féculents	Farine complète, d'épeautre, de maïs Légumes racines : topinambours, igname Lentilles (blondes, corail), haricots secs (rouges, flageolets, coco, blanc), pois chiches, Pâtes de différentes formes (fusilli, tortellini, spaghetti, penne, coquillettes, tagliatelles, papillon, à lasagnes, vermicelles, japonaises...), riz (complet, sauvage, basmati, rond, à risotto, ...), semoule de blé (moyenne, fine), boulgour, quinoa, amarante, pilpil, tapioca, perles du Japon, vermicelles de riz Pâtes de filo, feuilles de brick, feuilles de riz
Fruits	<u>Fruits secs</u> : raisins (blonds, de Corinthe, brun, de Smyrne, ...), figues, dattes, <u>Fruits oléagineux</u> : noix de pécan, de macadamia, pistaches, tahini (pâte de sésame)
Protéines	Crevettes (conserves ou séchées), fruits de mer (conserves ou surgelés), produits fumés ou séchés (poissons, viandes)
Épices, aromates, condiments	<u>Épices</u> (entières ou moulues) : poivre (noir, vert, blanc, de Séchouan, maniguette, long, de Pondichéry, de Jamaïque), baies roses, piment (frais, sec, en poudre, en pâte, Tabasco®), wasabi, pâte de raifort, cardamome, carvi, galanga, massalé, colombo, saté, <u>Aromates</u> : menthe, aneth, sarriette, ciboulette, sauge, estragon, roquette, <u>Condiments</u> : tamari (sauce soja), Angostura®
Matières grasses	Saindoux,
Produits sucrés	Vergeoise, muscovado, sirop d'érable, sucre glace
Autres ... à vous de compléter...	<u>Graines</u> : sésame, pavot, tournesol, lin, courge, nigelle <u>Purée d'oléagineux</u> : purée d'amande, de noisettes, de sésame...