



# Liste de courses

## VIANDE

### Viande

- Porc
- Bœuf
- Veau
- Agneau
- Poulet
- Dinde
- Canard
- .....

### Abats

- Foie
- Os pour bouillon
- .....

### Œufs

- Poule
- .....

### Gibier

- Cerf
- Chevreuil
- Sanglier
- Lapin
- Cheval
- .....

## POISSON & FRUITS DE MER

### Viande

- Saumon
- Lotte
- Sardine
- Maquereau
- Anchois
- Truite
- Anguille
- .....

### Fruits de mer

- Moule
- Crabe
- Crevette
- Bulot
- .....

## LÉGUMES

### Feuilles vertes

- Laitue
- Endive
- Cresson
- Artichaud
- .....

### Racines

- Carotte
- céleri-rave
- Topinambour
- patate douce
- Betterave
- .....

### Crucifères

- Brocoli
- Choux
- Navet
- .....

### Cucurbitacées

- courge
- Concombre
- Courge
- Potimarron
- Concombre
- .....

### Solanacées

- Tomate
- Aubergine
- pomme de terre
- .....

### Légumes fermentés

- Choucroute
- .....
- Oignon
- Poireau
- Asperge
- .....

## CHOCOLAT NOIR

- 70% minimum

## FRUITS

### Fruits du verger

- Pomme
- Poire
- Abricot
- Pêche
- Nectarine
- Brugnon
- Cerise
- Prune
- Raisin
- Figue
- .....

### Agrumes

- Orange
- Mandarine
- clémentine, citron
- .....

### fruits exotiques

- Ananas
- Kiwi
- Banane
- fruit de la passion
- .....

### Baies

- Framboise
- Myrtille
- Fraise
- Cassis
- .....

### Cucurbitacées

- Melon des Charentes
- Melon d'eau
- Pastèque
- .....

## FRUITS SÉCHÉS

- Abricot
- Pruneaux
- Raisin
- Figue
- .....

## BONS GRAS

### Huiles végétales non raffinées

- Huile d'olive
- Huile de noix de coco
- Huile d'avocat
- Huile de noix
- Huile de noisette
- .....

### Gras animal

- Gras de bœuf ou suif
- Gras de porc (saindoux)
- Gras de canard
- Gras d'oie
- .....

### Ghee

- Ghee (beurre clarifié)
- .....

## NOIX, GRAINES & OLÉAGINEUX

### Fruits à coque

- Amande
- Noix
- Noisettes
- Cajou
- Macadamia
- .....

### Graines

- Courge
- Chia
- Sésame
- Lin
- .....
- Noix de coco
- Châtaigne
- Olive
- Avocat
- .....

## HERBES & ÉPICES

### Herbes

- Thym
- Romarin
- Basilic
- Aneth
- Laurier
- Menthe
- .....

### Épices

- Curcuma
- Paprika
- Piment de Cayenne
- Cannelle
- Noix de muscade
- .....

## CONDIMENTS

### Vinaigre

- Blanc
- Balsamique
- de vin
- Xérès
- .....
- Moutarde
- Mayonnaise
- Sel
- Poivre
- .....

## CHAMPIGNONS

- Champignon de Paris
- Portobello
- Cèpe
- .....

## CAFÉ/THÉ NOIR

- Café**
- Espresso

### Thé

- Noir
- Vert
- Jasmin