



# Ma liste de courses

## Cuisson & assaisonnements

- graisse de canard
- graisse d'oie
- huile d'olive (vierge première pression à froid)
- huile de coco (vierge première pression à froid)
- vinaigre de cidre

## Sauces & préparations

- petit stock d'herbes
- petit stock d'épices
- petit stock de graines (courge, sésame, lin, chia, tournesol,...)
- moutarde

## Pâtisserie

- lait de coco (sans additif)
- noix de coco rapée
- poudre d'amande
- cacao maigre en poudre 100% cacao
- farine de coco
- farine de châtaigne
- farine d'amande
- bicarbonate alimentaire

## Petits creux

- amandes (nature)
- noisettes (nature)
- noix
- baies de goji