

Ma liste de courses (mensuelles ou plus)

EPICERIE

Huile (1 L d'huile que tu peux utiliser en cuisson et crue : tournesol, maïs, et de colza si tu ne fais pas de friture...)
Vinaigre (1L de celui que tu préfères)
Sel
Poivre
Epices au choix
Moutarde et/ou Ketchup
Herbes séchées (au choix)
Oignons
Ail
Riz
Pâtes
Pâtes chinoises
Couscous
Purée
Farine
Sucre

PETIT-DEJEUNER

Pain de mie /biscottes
Crackers
Confiture ou pâte à tartiner
Café/thé
Chocolat
Lait

CONSERVES

Thon en boîte
Sardines
Tomates pelées
Concentré de tomates
Maïs
Champignons
Haricots verts
Haricots ou lentilles (pratiques car la cuisson est beaucoup moins longue)
Compotes
Sauces toutes faites

RAYON FRAIS

Yaourts
oeufs
Fromage
Beurre
Lardons

PRODUITS MENAGERS

Liquide vaisselle
Eponges
Vinaigre ménager
Liquide de nettoyage universel (sol etc...)
Produit WC

Papier toilette

Papier aluminium / film étirable (très utile pour conserver tes aliments au réfrigérateur ou les transporter)

Sacs poubelle

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Les fruits et légumes, la viande peuvent être achetés à la semaine



Retrouve plein d'idées gourmandes et faciles des Antilles sur Sweetkwisine.com