

GARDE-MANGER DE BASE

Liste des ingrédients à avoir pour vous faciliter la vie en cuisine

ALIMENTS FRAIS (aliments périssables ayant une courte durée de conservation) AU RÉFRIGÉRATEUR



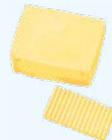
Œufs



Lait



Fromage
(cheddar, mozzarella)



Beurre ou
margarine



Tofu
ferme



Pommes



Céleri



Rutabaga



Chou vert



Carottes



Viandes au choix
(côtelettes de porc, viande hachée,
cubes de bœuf, cuisses de poulet)

SUR LE COMPTOIR



Bananes

DANS L'ARMOIRE



Ail



Pommes de terre



Pain tranché



Oignons jaunes

ALIMENTS SURGELÉS AU CONGÉLATEUR



Épinards



Pois verts



Maïs en grains



Filets de sole

INGRÉDIENTS SECS DANS L'ARMOIRE



Pâtes
alimentaires



Riz



Couscous



Raisins secs



Orge perlé

CONSERVES DANS L'ARMOIRE



Légumineuses
(pois chiches,
haricots noirs,
haricots rouges,
lentilles)



Saumon



Pâte de
tomates



Tomates
en dés



Soupe crème
de tomates

CONDIMENTS DANS L'ARMOIRE



Bouillon
de poulet
(en poudre
ou concentré)



Beurre
d'arachide



Huile
de canola



Vinaigre
de cidre

AU RÉFRIGÉRATEUR



Sauce
piquante



Sauce
soya



Moutarde



Ketchup



Mayonnaise

INGRÉDIENTS À PÂTISSERIE DANS L'ARMOIRE



Poudre de cacao



Sucre blanc



Cassonade



Farine de blé
tout usage



Farine de
blé entier



Extrait de vanille
artificielle



Poudre
à pâte



Mélasses



Fécule
de maïs



Bicarbonate
de soude



Flocons
d'avoine



Miel

FINES HERBES ET ÉPICES DANS L'ARMOIRE



Cari en poudre,
cumin en poudre,
poudre de chili,
cannelle moulue
et paprika



Moutarde
en poudre



Persil et thym
séchés



Poivre moulu
et sel de table

Garde-manger idéal selon les recettes proposées par la Fondation OLO

RETROUVEZ D'AUTRES INSPIRATIONS, RECETTES ET OUTILS SUR FONDATIONOLO.CA/BLOGUE

Tous droits réservés - fondationolo.ca

Cet outil est développé dans le cadre de 1000 jours pour savourer la vie, une approche de la Fondation OLO rendue possible grâce au soutien et l'appui financier de