

LISTE D'ÉPICERIE « QUARANTAINE » La petite bette

Fruits et légumes (on se concentre sur ce qui se conserve bien et qui est abordable)

- Chou
- Pommes de terre
- Courges
- Carottes
- Citrons & limes
- Ail, beaucoup d'ail (en quarantaine y'a pas de soucis d'haleine)
- Oignons
- Aneth – persil (à congeler)

Produits secs

- Légumineuses sèches (lentilles rouges, du Puy, pois chiche, haricots blancs)
- Pâtes
- Riz
- Farine
- Levure
- Sucre

Produits frais

- Œufs, beaucoup d'œufs
- Feta (ça se conserve très longtemps)
- Briques de fromage sous-vide (Parmigiano, Mozza, cheddar, Monterey, Gruyère)
- Beurre, beaucoup de beurre
- Lait et lait UHT pour recettes
- Porc et/ou bœuf haché
- Poulet (pour repas et bouillons) – si vous avez un gros congélateur
- Cacao et chocolat à couverture de bonne qualité – pour le moral

Produits pour vous faciliter les petits déjeuners

- Céréales
- Beurre d'arachide
- Tartinaide au chocolat
- Gruau d'avoine
- Sirop d'érable

Conserves

- Thon – Saumon – Huîtres fumées
- Légumineuses en conserve
- Tomates en conserve
- Lait de coco
- Légumes pour sauté (maïs miniature, pousses de bambou, haricots verts)

Trucs pour faire d'autres trucs

- Tomates séchées en pot
- Anchois
- Chorizo sec
- Pancetta
- Bacon ou lardons
- Concentré de tomates
- Huile d'olive, beaucoup d'huile d'olive
- Huile de pépin de raisin (pour frire, vinaigrette et mayonnaise maison)
- Moutarde de dijon
- Vinaigre de vin ou Xeres
- Jus de citron concentré
- Sauce soya
- Bouillon concentré
- Sauce Tabasco
- Chapelure panko
- Sel, poivre, épices préférées

Produits surgelés

- Légumes surgelés (maïs, haricots, edamame)
- Pâte feuilletée
- Fruits surgelés pour tartes et desserts

**Et surtout, on en laisse pour les autres!
La petite bette xx**