

*Liste de courses plaisir & santé !*

<i>Riz – complet et bio si possible</i>	<i>Persil</i>
<i>Quinoa – bio si possible</i>	<i>Gingembre</i>
<i>Avoine</i>	<i>Cannelle</i>
<i>Millet</i>	-
-	<i>Huile d'olive</i>
<i>Lentilles</i>	<i>Huile de coco</i>
<i>Pois chiches</i>	<i>Huile de lin</i>
<i>Haricots rouges</i>	<i>Huile de sésame</i>
<i>Pois cassés</i>	-
-	<i>Graines de tournesol</i>
<i>Cumin</i>	<i>Graines de lin</i>
<i>Curcuma</i>	<i>Noix</i>
<i>Coriandre</i>	<i>Amandes</i>
<i>Curry</i>	-
<i>Paprika</i>	<i>Lait d'amande</i>
<i>Poivre noir</i>	<i>Lait de riz</i>
<i>Piment de Cayenne</i>	<i>Lait/crème de coco</i>
<i>Sel non raffiné</i>	-
<i>Ail</i>	<i>Thé vert</i>
<i>Vinaigre de cidre</i>	-
<i>Thym</i>	<i>Citron – vert de préférence</i>
<i>Sauce soja</i>	<i>Avocats</i>