

LISTE D'ÉPICERIE PENSE-BÊTE

POUR LE GARDE-MANGER

- Thon en conserve
- Saumon en conserve
- Légumineuses en conserve
- Tomates en dés en conserve
- Jus de tomate
- Sauce tomate
- Bouillon de bœuf
- Bouillon de poulet

POUR LE RÉFRIGÉRATEUR

- Tofu
- Œufs
- Ail haché en pot
- Gingembre haché en pot
- Jus de citron
- Jus de lime
- Sirop d'érable
- Sauce tamari
- Salsa

POUR LE CONGÉLATEUR

- Viande hachée
- Poulet
- Jambon
- Saucisses
- Crevettes surgelées
- Filets de poisson surgelés
- Pâtes courtes (ex. : rotinis, tortiglioni)
- Fromage
- Parmesan
- Branches de céleri
- Aubergines
- Carottes
- Champignons
- Courgettes
- Oignons
- Poivrons
- Agrumes
- Ananas