



Épicerie de base



Les produits d'épicerie se conservent à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Épicerie classique (Association Les Anges Jardins 2012)

| Ingrédients | Pourquoi ? |
|--|--|
| Riz à grain long | En accompagnement et pour les salades |
| Riz à grain court | Pour le risotto et le riz au lait |
| Pâtes | En accompagnement, pour les salades, en plat unique. Il est pratique d'avoir une variété de pâtes courtes et une variété de pâtes longues. |
| Farine de blé T80 ou 110 | La farine T80 est dite bise, la farine T110 est semi-complète. Pour les pâtes et gâteaux. |
| Amidon (de maïs, de pommes de terre...) | Pour épaissir les sauces et certains gâteaux |
| Semoule de blé moyenne | Pour les couscous et taboulés |
| Légumineuses en conserve (pois chiches, haricots, petits pois...) | Pour les salades, en accompagnement, dans une soupe... |
| Tomates en conserve (concassées ou entières) | Pour les sauces et certains plats |
| Lait végétal | Pour certains desserts et tartes |
| Crème végétale liquide en petits packs | Pour les sauces, les soupes, les tartes |
| Huile d'olive | Pour la cuisson et l'assaisonnement |
| Vinaigre | Pour l'assaisonnement et certains plats |
| Épices – liste personnelle à établir, à partir du tableau des associations de saveur des légumes (module 4) | Pour l'assaisonnement |
| Herbes sèches – liste personnelle à établir, à partir du tableau des associations de saveur des légumes (module 4) | Pour l'assaisonnement |
| Sel | En fonction du mode de couverture des apports en calcium que l'on a choisi (module 3), il pourra être iodé, aux algues, ou non traité. |

| | |
|--------------------|--|
| Ail | L'ail s'associe à un très grand nombre de légumes. L'ail semoule est un conditionnement pratique quand on manque de temps. |
| Oignon ou échalote | L'oignon est un ingrédient central de la cuisine française (Lagorce, Fénot, et Héliadore 2011), il est presque indispensable dans les soupes, et contribue à la saveur de nombreuses préparations. |

Épicerie pour cuisine à faible impact climatique (premier niveau)

| Ingrédients | Pourquoi ? |
|--|---|
| Œufs | Une source de protéines et nutriments à faible impact, qui se conserve bien et se prépare rapidement. |
| Lentilles vertes | Une légumineuse très facile à utiliser, qui peut être utilisée comme substitut à la viande dans certaines préparations, et qui complète facilement les soupes et salades. |
| Protéines de soja texturées | En substitut à la viande dans certaines préparations (lasagnes, sauce bolognaise) (Laforêt 2017). |
| Sauce soja (shoyu ou tamari) | Rehausse le goût de certains plats, en apportant une saveur qui peut rappeler celle de la viande. Peut s'utiliser dans les vinaigrettes. |
| Algues, vin blanc, fenouil, aneth, ou céleri en graines | Pour relever le tofu dans des préparations où il se substitue à du poisson (Laforêt 2017). |
| Huile neutre en goût (arachide, tournesol raffinée, pépins de raisin raffinée) | Pour remplacer le beurre dans les gâteaux et tartes sucrées |
| Huile de colza | Pour l'assaisonnement, elle permet de couvrir facilement les besoins en oméga 3. |
| Purée de fruits à coque | Il en existe beaucoup. La purée de cacahuètes est la moins chère, les purées d'amandes et de noisettes sont généralement appréciées, la purée de sésame est légèrement amère, utilisée dans les cuisines orientales et chinoises, elle présente l'intérêt d'être très riche en calcium. Un peu de purée de fruits à coque dans les substituts au yaourt et au lait à base de soja permet de corriger leur fadeur et leur manque de matières grasses. |
| Graines et fruits à coque (graines de sésame, de courge, amandes, | Pour agrémenter les salades, les petits déjeuners et les plats (en remplacement du fromage sur les gratins ou les tartes). |

| | |
|--|---|
| noisettes, noix...) | C'est un complément de protéines et de matières grasses intéressant. Les noix sont une bonne source d'oméga 3. |
| Levure de bière ou levure maltée | La levure apporte un complément de protéines parfois bienvenu. Elle peut se saupoudrer sur les salades, dans les soupes, ou corriger la fadeur des substituts au yaourt et au lait à base de soja. Selon le fabricant, le goût peut varier. |
| Graines de lin concassées ou huile de lin | Le lin est une bonne source d'oméga 3. |
| Flocons de céréales (avoine par ex.) | En guise de chapelure et pour certains plats (boulettes, tartes). |
| Chapelure maison (= miettes du pain récupérées dans la planche à pain) | Pour les gratins, en remplacement du fromage, et pour faire des boulettes de légumineuses. |

Sources

Association Les Anges Gardins. 2012. « Manuel de cuisine pour tous ».

<https://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/le-manuel-de-cuisine-pour-tous>.

Laforêt, Marie. 2017. *Vegan débutant*. Paris: Éditions la Plage.

Lagorce, Stéphane, Éric Fénot, et Héliadore. 2011. *Le guide Hachette des légumes*. Paris: Hachette pratique.