



FICHE TECHNIQUE

Liste des courses

Cette liste reste en évidence sur le frigo. On surligne ce qui est nécessaire, chacun ajoute au crayon les objets particuliers à acheter. Les « grosses courses » sont faites une fois par semaine le mercredi.

| | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| ÉPICERIE | ÉPICERIE | PRODUITS FRAIS | PRODUITS FRAIS |
| PÂTISSERIE / GOÛTERS / PETIT DÉJEUNER | LIQUIDES | VIANDE / POISSON | SURGELÉS |
| sucres blancs / roux / morceaux | alcools | bœuf / veau | fruits |
| farine blanche / sarrasin | bière / cidre | porc | glaces individuelles / bacs |
| maïzena / tapioca | jus de fruits / soda | volaille | légumes |
| fruits secs | eau minérale plate / gazeuse | saucisses | pain |
| aides pâtisseries | sirops | lapin / agneau | plats cuisinés |
| chocolat lait / noir | vin rosé / rouge / blanc | poisson | poissons / viandes |
| confiseries | lait | | |
| gâteaux secs / biscuits à la cuiller | CONSERVES | CHARCUTERIE / TRAITEUR | FRUITS / LÉGUMES |
| goûters | fruits | jambon / pâté | ail / oignons / échalotes / herbes |
| café / chocolat / thé | légumes verts | autre charcuterie | salade / concombre / tomates |
| lait concentré / poudre | autres légumes | plats cuisinés | légumes verts |
| céréales | poissons | pâte feuilletée / brisée / pizza | autres légumes |
| confiture / miel | plats cuisinés | pâtes fraîches / quenelles | pommes de terre |
| | pâtés | poisson fumé / surimi | pommes / poires / bananes |
| ÉPICERIE | | | oranges / citrons |
| huile / vinaigre / moutarde | PAIN | BEURRE / ŒUFS / CRÈMES | autres fruits |
| soupes instantanées | pain de mie | beurre | |
| chips / gâteaux | | | |
| apéritifs | baguette | crème fraîche | PRODUITS LAITIERS |
| cornichons | viennoiseries | margarine | gruyère / mascarpone |
| sel / épices | | œufs | camembert |
| purée | AUTRES / DIVERS | crème UHT | chèvre / brebis |
| riz / pâtes | | béchamel UHT | petits suisses / fromage blanc |
| sauce tomate | | | yaourts |
| mayonnaise / ketchup | | desserts | |
| légumes secs | | | cottage cheese |