



## 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