

TA LISTE DE COURSES VEGAN

FRUITS ET LÉGUMES

- Pommes
- Fruits rouges (*frais ou surgelés*)
- Bananes
- Citrons
- Carottes
- Tomates
- Concombres
- Pommes de terre et patates douces
- Épinards
- Oignons
- Brocoli (*frais ou surgelés*)
- Courgettes
- Céleris
- Champignons
- Poivrons (*peu importe la couleur*)

LÉGUMINEUSES

- Pois chiches
- Lentilles (*lentilles rouges, lentilles beluga, lentilles de montagne*)
- Haricots (*rouges, verts, etc.*)

HUILES ET GRAISSES

- Huile de coco
- Beurre de cacahuète
- Purées d'oléagineux au choix
- Fruits à coque, graines et arachides
- Graines de chia
- Graines de lin
- Noix
- Cacahuètes
- Noix de cajou
- Amandes
- Grains de tournesol

(PSEUDO) CÉRÉALES

- Riz
- Pâtes
- Millet
- Quinoa
- Sarrasin
- Amarante
- Flocons d'avoine

SUBSTITUTS D'ORIGINE

- Tofu (*à mariner soi-même*)
- Tempeh
- Alternatives végétales au lait et au yaourt (*de préférence non sucré*)
- Saucisses végétales, tartinades végétales, fauxmages, etc.

ÉPICES ET FINES HERBES

- Plantes aromatiques fraîches au choix
- Sel, poivre, piment
- Paprika et curry en poudre
- Cannelle

DIVERS

- Purée de tomates
- Concentré de tomate
- Bouillon de légumes
- Sauce soja
- Lait de coco
- Flocons de levure