




# Liste de courses pour petit budget équilibré

	Fruits et légumes	Féculents	Protéines	Produits laitiers	Produits gras	Produits sucrés	Condiments
<p><b>Secs/frais</b></p> 	<p><b>Tous les fruits et légumes de saison :</b>  <i>Avril : Asperge, blette, carotte primeur, champignon de Paris, cresson, épinard, navet, pois gourmands, poireaux, radis Avocat, mangue, pamplemousse, pomme</i></p>	<p>Pates  Riz  Pomme de terre  Lentilles  Polenta  Farine</p>	<p>Œufs  Jambon/blanc de poulet</p>	<p>Gruyère râpé (que l'on peut congeler)  Yaourts naturels  Fromages blancs naturels</p>	<p>Huile d'olive : pour la cuisson  Huile de colza : pour l'assaisonnement  Beurre  Oléagineux : amandes, noisettes, noix...</p>	<p>Fruits secs : Abricots, pruneaux, dattes, raisins, chocolat, cacao en poudre, confitures, sucre...</p>	<p>Vinaigre, moutarde, ail, oignons, échalotes, épices : curry, paprika, cumin, muscade, poivre, cannelle...  Herbes : Ciboulettes, ail en poudre, coriandre...</p>
<p><b>Surgelés</b></p> 	<p><b>Légumes surgelés non cuisiné :</b> Poivron, brocoli, petit pois, épinards, courgette, haricots verts, chou-fleur  <b>Fruits surgelés :</b> Fruits rouges, Mélanges de fruits</p>		<p>Poissons  Steak Hachés</p>				<p>Aromates : Ciboulettes, persils, basilic, coriandre etc...</p>
<p><b>En conserve</b></p> 	<p>Petit pois, cœur de palmier, haricots verts, haricots beurre, asperges, carottes, champignons  <b>Fruits au sirop :</b> Ananas, abricots, poire...</p>	<p>Haricots rouges  Haricots blancs  Lentilles  Pois chiche</p>	<p>Maquereaux  Sardine  Thon  Haricots rouges  Haricots blancs  Lentilles  Pois chiche</p>		<p>Crème liquide et/ou lait de coco</p>		<p>Concassés de tomate/coulis de tomates/chair de tomate</p>