

LISTE DE COURSES SANS GLUTEN

<p>Laitages</p> <p>Lait de soja (nature / vanille) / Lait de riz / Lait de chèvre Lait de coco Soja cuisine Bjorg Yaourts de brebis / de chèvre</p>	<p>Huiles, condiments</p> <p>Huile d'olive / sésame Vinaigre balsamique / de riz / de cidre Cornichons Moutarde Olives vertes avec amandes Sel marin non raffiné Bouillon cube Epices : piments oiseau, cannelle, cumin, poivre, curry, paprika, herbes de provence, gingembre Feuilles de nori Perles du japon</p>
<p>Petit-déj</p> <p>Compotes Thé, tisanes, infusion, café Confiture Miel / Sirop d'agave Galettes de riz au chocolat Sucre complet Cracottes de Sarrazin / Pain à la farine de châtaignes Fromages de brebis, chèvre, roquefort, gruyère rapé, fêta Œufs</p>	<p>Farines</p> <p>Maïzena Fécule de pomme de terre Farine de manioc / riz complet / de pois chiches / sarrazin / de blé Poudre à lever / levures</p>
<p>Boissons</p> <p>Vin bio Bière Perrier Eau Sucre de canne liquide Sirop de menthe</p>	<p>Conserves</p> <p>Thon / Maquereau / sardines / anchois Maïs</p>
<p>Epicerie sucrée - salée</p> <p>Biscuits (goûter / apéro) Chocolat noir Poudre d'amande Mélange étudiant (Raisins secs, noisettes, Amandes, ...) Dattes / Abricots secs / Pruneaux / Cramberries Cacahuètes / Chips</p>	<p>Fruits et légumes</p> <p>Pommes, pêches, poires, melon, pastèques, citrons verts, mangue, kiwis, bananes, melon vert</p> <p>Tomates cœur de bœuf, soja frais, pak choï, courgettes, potimarron, haricots verts, fèves, pommes de terre, oignon, ail, carottes, céleri, salade, poivrons, orties, cresson, avocats, blettes, combava</p>
<p>Produits végété</p> <p>Tofu de la marque Céréale Bio / Tofu soyeux Steack de soja Paté végétal</p>	<p>Rayon frais, poissonnerie</p> <p>Feuilles de brick (vérifier quand meme la composition) Crevettes, bulots Poissons pêchés (pas élevés) Pavés de saumon Bio</p>
<p>Graines et céréales</p> <p>Graines de sésame Graines à faire germer Lentilles Quinoa Riz basmati Pâtes coquillettes (de maïs, de riz) Nouilles de riz Flocons de millet</p>	<p>Sauces</p> <p>Sauce tomate concentrée Sauce soja bio (sans gluten) Sauce huitre Sauce Nuoc Mam</p>
<p>Divers</p> <p>Algues Spiruline en brindilles Vanille fraîche</p>	<p>Plantes aromatiques</p> <p>Basilic Menthe Coriandre Cebettes</p>

Hygiène	Produits d'entretien
Papier toilette	Produit vaisselle
Coton	Lessive
Tampons	Eponges
Shampoing	
Gel douche	
Savon d'alep	
Eau de rose	
Rasoirs	
Coton-tiges	
Mouchoirs	
Dentifrice sans fluor	
Bicarbonate de soude (utilisé comme déo)	

Idées recettes avec tous ces ingrédients :

Soupes

- Soupe de potimarron, de cresson, d'orties
- Soupe aux perles du japon

Tartes

- Tarte salée thon/oignon/tomates
- Tarte salée moutarde/chevre/tomates
- Tourte aux blettes et chèvre

Salades

- Salade de tomates, oignons, basilic
- Salade de quinoa, œuf, maïs, tofu, menthe, graines germées
- Salade de julienne et mangue

Plats uniques

- Tofu mariné à la sauce soja et au poivre
- Sushis
- Coquillettes, sauce tomate (ou soja cuisine ou huile d'olive), gruyère rapé et basilic
- Rouleau de printemps
- Pad Thai
- Galettes de Sarrazin
- Hakao crevettes
- Tartare de saumon, mangue, coriandre, oignon
- Bricks œufs, thon
- Omelette espagnole
- Mixao (nouilles, légumes, crevettes)
- Riz cantonais
- Galettes de quinoa
- Anchoïade
- Rillettes de thon ou saumon
- Nems végétariens
- Poisson en papillote
- Pate a tarte sans gluten
- Pains fourrés chinois Bao

Légumes

- Légumes croquants sautés à la chinoise
- Légumes vapeurs et poisson vapeur
- Ratatouille
- Achars légumes
- Rougails de tomates
- Purée de légumes

Apéro

- Mojito sans alcool
- Cake olives/fêta

Dessert & petit déjeuner

- Compotes de fruits (pomme, pêches, vanille)
- Petit déjeuner Crème Budwig
- Cottage cheese de chèvre
- Pates d'amandes à la spiruline
- Perles du japon au lait de coco
- Mousse au chocolat
- Pain perdu