



# LISTE D'INGRÉDIENTS À AVOIR DANS SON GARDE MANGER

## ÉPICES

- Basilic séché
- Cannelle
- Cumin
- Feuilles de Laurier
- Graines de coriandre
- Graines de fenouil
- Graines de sésame
- Moutarde sèche
- Noix de coco râpée
- Noix de pin
- Origan
- Paprika
- Piments broyés
- Piment de cayenne
- Poivre noir
- Poudre à pâte
- Poudre de cacao
- Poudre d'ail
- Poudre de cari
- Poudre de chili
- Sel d'ail
- Sel rose
- Thym séché

## HUILE, VINAIGRE, SAUCE ETC

- Beurre d'arachide naturel
- Flocons d'érable
- Huile d'olive
- Huile de coco
- Huile de sésame
- Ketchup faible en sel
- Vinaigre blanc
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de vin blanc
- Vinaigre de riz
- Mayonnaise faible en gras
- Miel
- Mirin
- Moutarde à l'ancienne
- Moutarde de dijon
- Pâte de curry rouge
- Sambal Olek
- Sauce HP Originale
- Sauce Chili
- Sauce de poisson
- Sauce FRANK'S
- Sirop d'érable
- Sauce soya faible en sel
- Tabasco

## GRAINES ET AUTRES

- Baies de Goji
- Câpres
- Essence d'érable
- Essence de vanille
- Farine enrichie oméga
- Farine de coco
- Féculé de maïs
- Graines de Chia
- Sucre de cocotier