

PANIER MENSUEL

Le reste de la ration s'achète moins souvent, parfois tous les deux mois, car ces produits se conservent longtemps. Seule matière grasse à renouveler une fois par mois : le beurre fermier. Presque tous les ingrédients de cette page se conservent en placard ou au congélo. Les ingrédients sont exposés par rayon.

- des citrons et des fruits frais de saison (à conserver en corbeille)
- des avocats bio Haas (à conserver en corbeille)
- 1 kg de pommes de terre
- des oignons, des échalotes, des têtes d'ail
- des olives bio en saumure, du gingembre en racine et de la citronnelle en bâtons (à conserver au réfrigérateur)
- des oléagineuses* entières ou en purée pour les collations improvisées ou pour les petits déjeuners : graines de sésame ou tahin (purée de sésame), des amandes entières ou en purée, des graines de tournesol, des cerneaux de noix, des pignons de pin, des pistaches, des noix de cajou, des noix du Brésil¹
- 1 litre d'huile d'olive BIO ou dont vous connaissez le producteur
- 1 kg de graisse de coco impérativement en BIO
- 1 litre d'huile de colza² VPPF BIO (à conserver au réfrigérateur)
- du lait ou de la crème de coco en bio
- des aides d'assaisonnement : du bouillon de légumes en poudre ou en pâte BIO, du sel marin, de la sauce soja BIO (tamari ou shoyu), de la pâte miso BIO, de la sauce anglaise, du gomasio*

¹ Les cacahuètes sont des légumineuses. N'en consommez pas autant que des oléagineuses comme les noix.

² Lorsque vous serez un cuisinier averti, vous élargirez la palette d'huiles à d'autres sources.

³ Ces doses vous semblent élevées ? En cuisine ressourçante, on évalue la consommation minimale de matière grasse ajoutée (pour moitié beurre ou coco, pour moitié huile végétale) à 6 cuill. s. par personne et par jour. J'ai décompté quelques repas à l'extérieur et multiplié cette dose quotidienne par 25 jours.

⁴ L'huile de coco ne doit pas être vierge première pression à froid pour être un remède. La marque Marma (en Belgique) vend de l'excellente huile de coco non vierge à 12 € le kilo. Bientôt en France ?

- du poisson en boîte BIO : maquereaux et sardines à l'huile; thon en saumure; foie de morue
- des épices et des condiments séchés, qui se conservent longtemps en placard en pot hermétiquement fermé : herbes de Provence, poudre de gingembre, curry, paprika, cannelle en poudre, laurier, clou de girofle, des cornichons, des câpres, du poivre en grains
- des tomates pelées entières ou déjà moulinées en coulis (passata)
- du miel artisanal, non pasteurisé; si possible bio
- de la poudre de cacao non sucré
- 500 g de riz blanc basmati ou (semi-)complet bio,
- 500 g de quinoa
- des galettes de riz ou de sarrasin bio
- farine de riz (pour une éventuelle Béchamel)
- une miché de tout bon pain BIO (pour certains petits déjeuners)
- 500 g de flocons d'avoine (pour le matin ou pour lier les potages)
- des baies congelées, pour les petits déjeuners ou les desserts tonus

Commes nous sommes en *Cycle nature*, vous achèterez au rayon surgelé

- des oignons émincés
- du persil plat
- des légumes prêts à cuire, sans sauce : petits pois, haricots verts, brocolis
- des poissons ou des scampis surgelés