

# LES ESSENTIELS DU GARDE-MANGER VÉGAN

LA liste d'épicerie végétale complète qui te guidera à travers les rangées des marchés d'alimentation et t'aidera à bien t'équiper pour cuisiner 100% végété.

## Noix & Fruits séchés

- Amandes
- Beurre d'amandes
- Beurre d'arachides
- Beurre de sésame
- Canneberges séchées
- Dattes séchées
- Graines de chanvre
- Graines de Chia
- Graines de citrouille
- Graines de lin moulues
- Graines de Tournesol
- Noix de cajou
- Noix de coco râpée
- Noix de Grenoble

## Pâtisserie

- Agar Agar
- Bicarbonate de soude
- Cacao en poudre
- Compote de pommes
- Extrait de vanille
- Féculé de maïs
- Féculé de tapioca
- Lait de coco
- Levure instantanée
- Poudre à pâte
- Pépites de chocolat noir
- Sirop d'érable
- Sucre de canne
- Sucre en poudre

## Épices & Herbes

- Basilic
- Cannelle
- Cumin
- Curcuma
- Feuilles de Laurier
- Gingembre en poudre
- Herbes fraîches
- Moutarde en poudre
- Origan séché
- Paprika
- Paprika fumé
- Poudre d'ail
- Poudre d'oignon
- Poudre de chili
- Romarin
- Sel noir (Kala Namak)
- Thym

## Huiles & Condiments

- Bouillon de légumes
- Câpres
- Fumée liquide
- Huile d'olive et végétale
- Huile de coco raffinée
- Ketchup
- Levure alimentaire
- Mayonnaise végétale
- Moutarde jaune
- Moutarde de Dijon
- Olives
- Pâte de cari
- Pâte de miso
- Pâte de tomates
- Poivrons marinés
- Sauce soya ou tamari
- Sriracha
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de cidre de pommes

## Protéines

- Edamames
- Haricots variés
- Lentilles brunes
- Lentilles vertes
- Lentilles corail
- Pois chiches
- Protéines de soya (PVT)
- Seitan
- Tempeh
- Tofu ferme
- Tofu soyeux

## Farines & Grains

- Chapelure
- Couscous
- Farine de pois chiches
- Farine de gluten
- Farine blanche non blanchie
- Flocons d'avoine
- Nouilles de riz
- Orzo
- Pâtes de blé entier
- Quinoa
- Riz brun

## Produits frais

- Beurre végétal
- Fruits et légumes de saison et congelés
- Lait végétal
- Pain intégral frais
- Yogourt végétal

