



LES ingrédients essentiels POUR LES SOIRS PRESSÉS

DANS LE garde-manger

- ☐ Ail
- ☐ Bicarbonate de sodium
- ☐ Bouillon de poulet en boîte ou en carton
- ☐ Cacao non sucré
- ☐ Cassonade
- ☐ Champignons séchés
- ☐ Chapelure
- ☐ Chocolat pour la cuisson
- ☐ Chutney et ketchup (mangue, fruits, etc.)
- ☐ Coeurs d'artichauts en boîte
- ☐ Couscous
- ☐ Échalote française
- ☐ Épices, au goût (assaisonnement au chili, cannelle, cari, clous de girofle, coriandre, cumin, épices à bifteck, flocons de piment fort, flocons d'oignon, moutarde en poudre, muscade, paprika, poivre au citron)
- ☐ Farine
- ☐ Fécule de maïs
- ☐ Fines herbes séchées, au goût (basilic, feuilles de laurier, herbes de Provence, mélange à l'italienne, origan, persil, romarin, thym)
- ☐ Fruits séchés (abricots, canneberges, dattes, pruneaux, raisins)
- ☐ Huile végétale et huile d'olive
- ☐ Légumineuses en boîte
- ☐ Miel liquide
- ☐ Oignons
- ☐ Pâte de tomates
- ☐ Pâtes sèches (linguine, penne, spaghettis, etc.)
- ☐ Piments chilis en conserve ou en pot
- ☐ Poivrons rouges grillés en pot
- ☐ Poudre à pâte
- ☐ Riz à grain long et riz brun
- ☐ Salsa
- ☐ Sauce soja
- ☐ Sauce tabasco
- ☐ Sauce Worcestershire
- ☐ Saumon en boîte
- ☐ Sel et poivre noir en grains
- ☐ Sucre
- ☐ Thon en boîte
- ☐ Tomates en boîte (entières, en dés)
- ☐ Tomates séchées (en vrac ou dans l'huile)
- ☐ Vanille
- ☐ Vinaigre (blanc, de vin rouge, de vin blanc, de cidre, balsamique, de riz)
- ☐ Vin rouge et blanc sec



La clé pour cuisiner vite et bien? Garnir notre garde-manger, notre frigo et notre congélo de ces ingrédients de base. Après quoi il ne reste plus qu'à se procurer des fruits, des légumes et des viandes fraîches pour concocter les petits plats qui nous font envie. Bon appétit!



AU réfrigérateur

- ☐ Bacon
- ☐ Beurre
- ☐ Câpres
- ☐ Carottes
- ☐ Céleri
- ☐ Citron
- ☐ Crème à 15 % et à 35 %
- ☐ Fromages (cheddar, chèvre, parmesan, fromage à la crème)
- ☐ Ketchup
- ☐ Lait
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Mélasse
- ☐ Moutarde (jaune, de Dijon et à l'ancienne)
- ☐ Oeufs
- ☐ Oignons verts
- ☐ Pesto (au basilic et aux tomates séchées)
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Sauces réfrigérées du commerce (de type Alfredo ou aux tomates)
- ☐ Sirop d'érable
- ☐ Tofu extra-ferme



AU congélateur

- ☐ Crème glacée à la vanille
- ☐ Crevettes décortiquées et déveinées
- ☐ Croûtes de tarte
- ☐ Filets de poisson (saumon, sole ou autres poissons à chair blanche)
- ☐ Fruits surgelés (bleuets, fraises, framboises)
- ☐ Légumes surgelés (asperges, épinards, maïs, petits pois)
- ☐ Noix variées (amandes, noix de Grenoble, pacanes, pignons)
- ☐ Pâtes farcies (raviolis, tortellinis)
- ☐ Poulet en morceaux (hauts de cuisses, pilons, poitrines)
- ☐ Saumon fumé (de type Atkins)

