

Cuisine végétale : ma liste de courses

Au rayon crèmerie

- Lait végétal : lait de soja, lait d'amande, lait de noisette
- Crème végétale : crème de soja, crème de coco, crème d'avoine
- Yaourts végétal : yaourts de soja, yaourts de chanvre
- Beurre et margarine végétale : à base de soja, de noix de coco ou d'huile
- Fromages végétal : à base de soja

Au rayon frais

- du tofu soyeux, du tofu ferme
- des plats préparés (nuggets, nems, samoussas...)
- du seitan
- de la pâte feuilletée
- des wraps ou des feuilles de briques

Au rayon épicerie sucrée

- de la farine et de la féculé
- de la poudre à lever
- du thé
- des céréales pour le petit-déjeuner
- du chocolat à pâtisser
- de la compote
- de la pâte à tartiner
- des purées d'oléagineux (purée d'amande, purée de sésame...)

Au rayon épicerie salée

- de la sauce tomate
- de l'huile
- de la sauce soja

Au rayon vrac

- du riz complet, long ou rond pour les risotto
- de la semoule ou de la polenta
- du boulgour
- des protéines de soja texturées
- des pâtes
- des flocons d'avoine ou du muesli
- des pépites de chocolat
- de la poudre d'amande et du sucre
- des raisins secs
- noix de pécan, noisettes, noix de cajou, cacahuètes, amandes...
- des lentilles vertes ou corail
- des pois chiche, des haricots rouges ou des pois cassés
- de la levure maltée

Au rayon conserves

- des pois chiche en conserve
- des légumes en bocaux (asperges, haricots verts...)
- des plats cuisinés (raviolis, chili sin carne...)

Au rayon surgelés

- des fruits (généralement des fruits rouges pour les smoothies)
- des légumes (fleurtes de chou-fleur, petits pois, haricots verts...)
- des plats cuisinés
- des herbes aromatiques (ciboulette, persil, basilic...)