

Placards et frigo

EPICES

- SEL DE MER
- POIVRE NOIR
- CURRY
- CUMIN
- CORIANDRE
- HERBES DE PROVENCES
- PAPRIKA DOUX
- PAPRIKA FUMÉ
- BAIES ROSES
- PIMENT EN POUDRE
- ORIGAN
- ESTRAGON

HUILES & VINAIGRES

- HUILE D'OLIVE VPPF BIO
- GHEE
- VINAIGRE DE CIDRE
- VINAIGRE BALSAMIQUE
- HUILE DE NOIX, LIN, COLZA (OMÉGA 3), PAS DE CUISSON

CONGELATEUR

- CAROTTES
- PETITS POIS
- ÉPINARDS
- HARICOTS
- CHOU-FLEUR
- EDAMAME
- AROMATES
- RIZ, QUINOA, SARRASIN
- LENTILLES, POIS CHICHES GERMÉS
- PAIN AU LEVAIN
- PESTO MAISON
- RESTES DE VIN BLANCS GLAÇONS
- PETITS FRUITS ROUGES

NOIX & GRAINES

- NOIX CERNEAUX
- AMANDES
- NOIX DE CAJO
- NOISETTES
- SÉSAME
- COURGE
- TOURNESOL
- CHIA
- LIN

CONSERVES & BOCAUX

- TOMATES CONCASSÉES
- POIS CHICHES
- BEANS
- LENTILLES
- POISSON (SARDINE ET MAQUEREAU, ANCHOIS)
- LAIT DE NOIX DE COCO
- PÂTE DE CURRY
- TOMATES CONCENTRÉE
- TAHIN
- PURÉE D'AMANDES
- PESTO
- MIEL ET/OU SIROP ÉRABLE
- ARTICHAUT
- TOMATES SÉCHÉES À L'HUILE
- OLIVES

SAUCES & CONDIMENTS

- SAUCE SOYA (TAMARI)
- MOUTARDE
- KETCHUP
- FISCH SAUCE
- MAYONNAISE

PLACARD LONGUE CONSERVATION

- OIGNONS
- ÉCHALOTES
- AIL
- PDT
- COURGES (BUTTERNUT, POTIMARRON)
- PATATE DOUCE
- ŒUFS
- LES FRUITS

AUTRES

- FARINE
- SUCRE
- CHOCOLAT NOIR
- LENTILLES (VERTES, CORAIL)
- POIS CHICHES
- PÂTES ½ COMPLÈTES
- RIZ (BASMATI, COMPLET, NOIR),
- OUSCOUS MI COMPLET
- FLOCONS D'AVOINE
- QUINOA
- SARRASIN

FRIGO LONGUE CONSERVATION

- PARMESAN
- FÊTA
- CHÈVRE
- HALLOUMI
- YAOURT
- PESTO
- TOFU
- TOMATES SÉCHÉES
- MISO
- CÂPRES
- MOUTARDE
- SAUMON FUMÉ
- JAMBON CRU (PROSCIUTTO)
- CHOU BLANC
- CAROTTES
- BETTERAVES
- CÉLERI RAVE
- GINGEMBRE
- CITRONS
- CHOU RAVE...
- POIREAUX
- COURGETTES



FRUITS & LEGUMES DE SAISON

PRINTEMPS

- ASPERGE
- BETTERAVE
- CAROTTE
- CHOU POMMÉ
- CHOU-FLEUR
- CHOU RAVE
- CIBOULETTE
- CRESSON
- LAITUE
- MORILLE
- PERSIL
- POMME DE TERRE
- RADIS
- ROMARIN
- SALADE
- VITELLOTTE
- NAVETS
- PETITS POIS
- RHUBARBE
- CITRON
- AVOCAT
- FRAISE
- CERISE

ETE

- ARTICHAUT
- AUBERGINE
- BETTERAVE
- CÉLERI
- CHOU-FLEUR
- CÔTE DE BLETTE
- COURGETTE
- OIGNON
- POIVRON
- RADIS
- TOMATE
- SALADE
- AROMATES (BASILIC & CIE)
- BROCOLIS
- FENOUIL
- HARICOTS VERTS
- ABRICOT
- CASSIS
- CERISE
- FRAISE
- FRAMBOISE
- MELON
- NECTARINE
- MYRTILLE
- MIRABELLE
- MÛRE
- PÊCHE
- POMME
- POIRE
- PRUNE
- PRUNEAU

AUTOMNE

- ARTICHAUT
- AUBERGINE
- BETTERAVE
- BLETTE (OU BETTE)
- BROCOLIS
- CAROTTE
- CÉLERI-RAVE
- CHOU DE BRUXELLES
- CHOU-FLEUR
- CONCOMBRE
- COURGES (CITROUILLE, POTIRON, POTIMARRON...),
- COURGETTE
- ÉPINARD
- FENOUIL
- HARICOT VERT
- NAVET
- PANAIS
- POIREAU
- POIVRON
- POMME DE TERRE
- RADIS
- SALSIFI
- SALADES (LAITUE, MÂCHE, SALADE CHICORÉE, ROQUETTE)
- TOMATE
- TOPINAMBOUR
- CHÂTAIGNE
- COING
- FIGUE (FRAÎCHE),
- FRAMBOISE
- KIWI
- NOIX
- PÊCHE DE VIGNE
- POIRE
- POMME
- RAISIN

HIVER

- CHICON
- CRESSON
- KALE
- CHOU ROUGE
- TOPINAMBOUR
- SALADE DE BLÉ
- CITROUILLE
- RADIS
- CÉLERI RAVE
- CAROTTE
- SALSIFIS
- POMME DE TERRE
- PLEUROTE
- NAVET
- CHÂTAIGNE
- CHOU DE BRUXELLES
- POIREAUX
- OIGNONS
- CHAMPIGNONS
- PANAIS
- BETTERAVE ROUGE
- POURPIER
- CHOU BLANC
- CHOU DE BRUXELLES
- SALADE DE BLÉ
- CÉLERI VERT
- ANANAS
- BANANE
- CITRON,
- CHÂTAIGNES
- CLÉMENTINE
- KIWI
- MANDARINE
- MANGUE
- NOIX
- ORANGE
- PAMPLEMOUSSE
- POIRE
- POMME



www.murielcruysmans.com

Je combine avec mes légumes de saison....

PROTEINES

VEGETAL

- LENTILLES VERTES
- LENTILLES CORAIL
- POIS CHICHES
- HARICOTS SECS
- TOFU

ANIMAL

- OEUFS
- YAOURT
- FETA
- PARMESAN
- FROMAGE DE CHÈVRE

ET UN PEU ...

- BOEUF (PEU)
- PORC (PEU)
- VOLAILLE
- CANARD
- JAMBON CRU
- JAMBON CUIT
- HACHÉ
- SAUCISSES
- POISSONS& CRUST
 - MAQUEREAUX
 - SARDINES
 - CREVETTES
 - MOULES
 - HUITRES

LIPIDES

- HUILE VPPF
 - OLIVE
 - SÉSAME
 - COLZA
 - NOIX...
- OLÉAFGINEUX
 - NOIX
 - CAJOU
 - AMANDES
 - SÉSAME
 - COURGE
 - TOURNESOL
 - LIN
 - AVOCAT

UN PEU

- BEURRE
- FROMAGE

MAYO MAISON

GLUCIDES

- RIZ
 - BASMATI
 - ½ COMPLET
 - COMPLET
 - ROUGE
 - NOIRE
- QUINOA
- SARRASIN
- POMMES DE TERRE
- PÂTES
- PAIN COMPLET
- PAIN LEVAIN
- SEMOULE
- FLOCONS AVOINE
- FLOCONS QUINOA
-

LES “PLUS”

- VINAIGRE DE CIDRE
- VINAIGRE BALSAMIQUE
- CITRON
- PESTO
- TAMARI
- KETCHUP
- CONCENTRÉ DE TOMATES
- MISO
- TOUTES LES ÉPICES
- RAISINS SECS
- PETITS FRUITS ROUGES
- POMME, POIRE
- GRENADE
- AROMATES FRAIS :
 - PERSIL
 - BASILIC
 - CORIANDRE
- BOUILLON DE POULE
- BOUILLON DE LÉGUMES



Pour aller plus loin.....

✓ **Anthony Berthou**

Du bon sens dans notre assiette (Acte sud)

Remettez du bon sens dans votre assiette, 41
préjugés (Acte Sud)

✓ **Dr Emilie Steinbach**

Votre santé optimisée (Marabout)

✓ **Netflix : documentaire**

100 ans de plénitude : les secrets des zones bleues
A l'écoute du ventre : les secrets de votre santé

✓ **ARTE : documentaire**

Le sucre nous rend-il bête?

✓ **MANGER VRAI**

Manger _Vrai sur Instagram
murielcruysmans.com

✓ **Giulia Enders**

Le charme discret de l'intestin (Essais Babel)
Netflix : A l'écoute du ventre



www.murielcruysmans.com