

Défi 1 SEMAINE végane

La Cuisine De Jean-Philippe

Fruits et Légumes

- Oignons jaunes
- Céleri émincées
- Carottes
- Gousses d'ail
- Poivrons rouges
- Oignons verts
- Coriandre fraîche
- Gingembre
- Tomates
- Laitue
- Brocoli
- Avocats
- Patate douces (3)
- Champignons blancs (1 kg)
- Bébé épinards
- Céleri
- Bananes mûres
- Petits fruits frais
- Jus de citron
- Mures surgelées

Féculents

- Riz Basmati
- Riz brun à grain court
- [Nouilles asiatiques ou spaghetti](#)
- Pain pour rôties
- Pain à hamburger (4 à 6)
- Tortillas (12 Grandes)
- Céréales
- [Pate Phyllo \(rayon surgelé\)](#)
- Maïs à éclater

Ingrédients secs:

- Dattes dénoyautées, 2 tasses ou 250 g
- Noix de coco râpée, non sucrée
- Graines de chanvre
- Graines de lin moulues
- [Graines de chia](#)
- Noix de cajous
- Sucre de canne ou sucre blanc
- [Sucre à glacer](#)
- Cassonade (sucre brun)
- Poudre de cacao (non sucré)
- Flocons d'avoine
- Farine tout usage
- [Poudre à pâte \(levure chimique\)](#)
- [Bicarbonate de soude](#)
- Noix hachées
- Extrait de vanille
- Chapelure
- [Fécule de maïs \(**Maïzena**\)](#)
- Pistaches
- [Tahini \(optionnel\)](#)
- [Écorces chocolatées \(optionnel\)](#)

Protéines

- [6 paquets de 450 g de tofu extra ferme](#)
- [2 paquets de 240 g de Tempeh \(rayon surgelé\)](#)
- Beurre d'arachide naturel
- [Lait de soja non sucré](#)

Conserves

- 7 boîtes de conserve de 19 oz / 540 ml de pois chiches
- 2 boîtes de conserve de haricots noirs
- 3 boîtes de tomates en dés de 28 oz / 796 ml chacune
- Pâte ou purée de tomate
- [1 pot de 17 oz / 500 ml de piments rouges rôtis](#)
- [3 boîtes de conserve de 400 ml de lait de coco](#)

Épices et assaisonnement

- Poudre d'oignon
- [Assaisonnement pour chili \(poudre de chili\)](#)
- Paprika fumé
- [Piment de la Jamaïque moulu \(all spice\)](#)
- Cumin moulu
- Curcuma moulu
- Muscade
- Cannelle moulue
- Poivre de cayenne
- [Poudre de cari](#)
- Assaisonnement italien (basilic, thym et origan)
- [Piment rouge broyé \(chili broyé\)](#)
- Sauce soya
- Sirop d'érable
- Ketchup
- [Sauce sriracha](#)
- Bouillon de légumes 2,5 Litres
- [Mayonnaise végétale \(Hellmanns\)](#)
- Huile végétale
- Huile d'olive
- [Huile de sésame grillé](#)
- [Huile de coco](#)
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre blanc
- [Fumée liquide](#)
- [Levure alimentaire](#)
- Sel
- Poivre