



Les provisions et l'équipement de base

Dans le garde-manger (environ 60 \$):

- sel, poivre, cayenne, cari et cumin (pour assaisonner)
- ail, oignons (pour donner du goût à tous les mets)
- pommes de terre (un accompagnement facile)
- huile végétale ou huile d'olive (pour cuisson et assaisonnement)
- vinaigre et sauce soya (pour assaisonner et mariner)
- sucre, farine (en petits formats)
- pâtes alimentaires et riz (polyvalents et nourrissants)
- légumineuses en conserve, thon en conserve, tomates en conserve, soupes aux légumes (pour dépanner)

Dans le réfrigérateur (environ 30 \$):

- beurre ou margarine, lait et œufs (des protéines pas chères)
- pain (pour les sandwiches)
- fruits et légumes de saison: pommes, oranges, carottes, laitue, etc (pour consommer les 5-10 portions de fruits/légumes recommandés par jour)
- moutarde, mayonnaise, ketchup (pour assaisonner)
- noix non salées: amandes, arachides, noix de Grenoble (pour les petits creux)

Dans le congélateur (environ 20 \$):

- steak haché (un paquet de 1 lb)
- poitrines de poulet désossées
- saucisses à hot-dog
- légumes surgelés

Équipement de base (environ 100 \$):

- une petite casserole pour les sauces
- une grande casserole pour les pâtes
- une poêle pour sauter, rissoler, etc
- un couvercle universel pour les casseroles
- un plat rectangulaire qui va au four
- une passoire pour les pâtes
- au moins un couteau qui coupe correctement
- cuillère en bois, spatule, fouet, louche, râpe
- ouvre-boîte, ouvre-bouteille, verre doseur, presse-agrumes