

## Sucrés

Ingredients	Recettes	Total
Chocolat noir	50 couverts - 2 recettes	0.73 Kg
Figues Sèches	25 couverts - 1 recettes	0.38 Kg
Jus de citron	3162 couverts - 8 recettes	57.59 l. + 95 c. à soupe
Sirop d'agave	950 couverts - 1 recettes	95 c. à soupe
sucré de canne (blond)	596 couverts - 2 recettes	16.69 Kg
Sucré en poudre	466 couverts - 5 recettes	2.01 Kg

## Sec : Céréales, légumineuses

Ingredients	Recettes	Total
Lentilles vertes	25 couverts - 1 recettes	0.29 Kg
Pâtes - langue d'oiseau	25 couverts - 1 recettes	0.51 Kg
Petits pois	391 couverts - 2 recettes	6.73 Kg
Pois cassés	346 couverts - 1 recettes	5.46 Kg
Pois chiches	1571 couverts - 4 recettes	43.38 Kg
Semoule	45 couverts - 1 recettes	0.54 Kg
Vermicelle de Riz	346 couverts - 1 recettes	4.04 Kg



## LOF (Lait Oeuf Farine Huile)

Ingredients	Recettes	Total
Comté	25 couverts - 1 recettes	0.25 Kg
Crème d'amande	25 couverts - 1 recettes	0.2 l.
Crème liquide	25 couverts - 1 recettes	0.17 l.
Crème Végétale	45 couverts - 1 recettes	0.18 Kg
Farine de blé	896 couverts - 5 recettes	19.77 Kg
Farine de tapioca	346 couverts - 1 recettes	5.5 Kg
Fécule de maïs (Maïzena)	25 couverts - 1 recettes	0.2 Kg
huile d'olive	761 couverts - 7 recettes	5.39 l.
huile de colza	70 couverts - 2 recettes	46.67 c. à soupe
huile de tournesol	1917 couverts - 5 recettes	570 c. à soupe + 30.02 l.
lait d'amande	25 couverts - 1 recettes	0.8 l.
Lait demi-écrémé	275 couverts - 2 recettes	3.3 l.
Oeuf	646 couverts - 4 recettes	121.27 unité
Yaourt de soja	596 couverts - 2 recettes	14.9 Kg
Yaourt nature	45 couverts - 1 recettes	0.24 Kg

## Fruits et Légumes (frais)

Ingredients	Recettes	Total
Ail	1841 couverts - 5 recettes	40.2 unité
Aubergine	975 couverts - 2 recettes	126 Kg
Carotte	371 couverts - 2 recettes	6.42 Kg
Cébette - Ciboule - Cive - Oignon vert	950 couverts - 1 recettes	4.75 Kg
Céleri branche	25 couverts - 1 recettes	0.29 Kg
Champignon noir	346 couverts - 1 recettes	0.87 Kg
Chou vert	70 couverts - 2 recettes	11.67 Kg
Citron jaune	596 couverts - 2 recettes	7.15 Kg
Courgette	1475 couverts - 4 recettes	44.95 Kg + 50 unité
Echalote	45 couverts - 1 recettes	0.27 Kg
Oignon	1917 couverts - 5 recettes	25.06 Kg
Poivron	1200 couverts - 2 recettes	31.58 Kg
Pousses de soja	346 couverts - 1 recettes	6.46 Kg
Tomate	1270 couverts - 4 recettes	57.38 Kg

## Frais (fromages, yahourt, beurre...)

Ingredients	Recettes	Total
Beurre demi-sel	371 couverts - 2 recettes	2.37 Kg
Bûche de chèvre	275 couverts - 2 recettes	4.88 Kg
Comté	250 couverts - 1 recettes	2.5 Kg
Crème épaisse	250 couverts - 1 recettes	25 c. à soupe
Feta	346 couverts - 1 recettes	8.14 Kg



## Epices, assaisonnements

Ingredients	Recettes	Total
Basilic	250 couverts - 1 recettes	25 c. à café
Cannelle	25 couverts - 1 recettes	... 1 recettes
Coriandre	1225 couverts - 3 recettes	13.81 bottes
Cumin	1821 couverts - 5 recettes	... 5 recettes + 25 c. à café
Menthe	436 couverts - 3 recettes	4.74 bottes + 692 unité
Paprika	692 couverts - 2 recettes	... 2 recettes + 0.35 Kg
Persil	45 couverts - 1 recettes	2.7 Kg
Poivre	742 couverts - 4 recettes	... 4 recettes
Ras el hanout	25 couverts - 1 recettes	... 1 recettes
Romarin	25 couverts - 1 recettes	5 unité
Sauce soja	950 couverts - 1 recettes	95 c. à soupe
Sauce soja dark (foncé)	950 couverts - 1 recettes	1.43 l.
Sel	2055 couverts - 9 recettes	5.96 c. à café + ... 9 recettes + 0.16 Kg
Sésame doré	950 couverts - 1 recettes	0 Kg
Sésame noir	70 couverts - 2 recettes	0 Kg
Tamari (sauce)	70 couverts - 2 recettes	46.67 c. à soupe
Vinaigre balsamique	346 couverts - 1 recettes	0.46 l.
Vinaigre de riz	1020 couverts - 3 recettes	8.25 l.



## Autres

Ingredients	Recettes	Total
Bicarbonate de soude	621 couverts - 3 recettes	16.9 c. à café
Concentré de tomate	25 couverts - 1 recettes	... 1 recettes
Feuilles de riz (galettes)	346 couverts - 1 recettes	... 1 recettes
Gomme de xanthane	596 couverts - 2 recettes	14.9 c. à café
Levure chimique	646 couverts - 4 recettes	0.39 Kg
Miso	950 couverts - 1 recettes	9.5 Kg
Purée de sésame noir	50 couverts - 2 recettes	0.32 Kg
Tahin	371 couverts - 2 recettes	7.02 Kg

## Viandes et Poissons

Ingredients	Recettes	Total
Agneau	25 couverts - 1 recettes	1.03 Kg