

Liste d'épicerie

Démonstration culinaire pour des reins en meilleure santé



Viandes:

- 4 poitrines de poulet , désossées, sans peau, sans phosphates ajoutés

Produits laitiers:

- 5 œufs
- 1 tasse de fromage ricotta
- 1 bloc de tofu ferme (15 oz)
- 2/3 tasse de lait végétal

Fruits et légumes:

- 2 courgettes moyennes
- ½ tasse de champignons
- 1 poivron rouge, grillé
- 2 oignons moyens en dés
- 1 carotte moyenne en dés
- 3 citrons ou 3 c. à s. de jus de citron
- 1 botte d'oignons verts
- 1 bouquet de thym, sauge et persil
- 1 bouquet de basilic / romarin, facultatif
- 1 tête d'ail

Conserves et condiments

- 3 btes de haricots noirs (14 oz), sans sel ajouté
- ¼ tasse de haricots cannellini, blancs
- 3 tasses de bouillon de légumes sans sel ajouté

Pain

- 1 tasse de mie de pain

Épices et herbes:

- ½ c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de paprika fumé
- ½ c. à thé de noix de muscade
- 1 c. à thé de poivre noir
- ½ c. à thé de graines de fenouil broyées ou moulues
- ½ c. à thé de romarin moulu, facultatif si vous n'employez pas du frais

Liste d'épicerie

Démonstration culinaire pour des reins en meilleure santé



Huile et vinaigre:

- 3-4 tasses d'huile végétale
- 1 c. à soupe d'huile de coco, pour garniture, facultative des brownies
- 1/3 tasse de vin rouge, facultatif

Pâtisserie:

- 1 tasse de farine d'épeautre ou blé complet
- 2 c. à soupe de lin moulu
- ½ tasse de fécule de maïs
- ½ tasse de poudre de cacao
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ⅔ tasse de sirop d'érable pur
- 2 c. à thé d'extrait de menthe poivrée
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de pépites de chocolat noir
- 2 c. à soupe de « cannes de Noël » écrasées, facultatif pour la garniture des brownies