

## LISTE DES COURSES POUR PESSAH

Les fêtes de Pessah approchent, afin de s'organiser dans les courses j'ai dressé une liste que chacun adaptera en fonction des ses goûts et de ses coutumes.

Tout ingrédient suivi d'un \* fait partie de la composition du plateau du séder.

### BOUCHERIE :

- Epaule d'agneau roulée en rôti avec l'os à part pour le plateau du séder\*
- Cou de poulet pour le plateau du séder ceci en fonction des coutumes
- Poulet
- Rôti de de veau, bœuf
- Viande pour les râteaux
- Grillades ( entrecôtes, merguez, parguit....)
- Viande hachée
- Abats ( foie, cœur..)
- Escalopes de dinde
- Charcuterie

### POISSONNERIE :

- Mulet
- Saumon
- Filets de poisson pour boulettes ou à paner
- Mérrou
- Filets de rougets, perche du Nil.....

### PRODUITS FRAIS :

- Ail
- Persil, coriandre, basilic, menthe
- Oignons frais en botte
- Pommes de terre
- Topinambours
- oignons
- Epinards
- Haricots verts
- Potiron
- Courge
- Courgettes
- Aubergines
- Tomates
- Concombres
- Fenouils
- Radis
- Poireaux
- Blettes
- Raifort
- Romaine\*
- Céleri\*
- Artichauts
- Citrons
- Cardons
- fèves
- Fruits ( une bonne salade de fruits en dessert)

### EPICERIE :

- Bougies néchama 24, 48 ou 72 heures
- Matsot
- Matsa chmoura\*
- Harosset\*
- Raifort\*
- Farine de matsa
- Sucre en morceaux
- Sucre en poudre
- Sucre glace
- Féculé de pommes de terre
- Margarine
- Pâte à tartiner au chocolat
- Confiture
- Noix de coco en poudre
- Poudre d'amande
- Sucre vanillé
- Pépites de chocolat
- Chocolat en tablettes
- Miel
- Jus de raisin
- Vin
- Boissons ( soda, eau, jus de fruits...)
- Amandes, pistaches, noix de cajou salés
- Chips
- Concentré de tomates
- Tomates pelées en boite
- Champignons en boite
- Riz pour ceux qui en consomment à Pessah
- Epices ( cumin, paprika, sel, poivre, curcuma, spigol, safran)
- Marak off
- Huile
- vinaigre
- Café, thé, chocolat poudre
- Cacao amer
- Huile d'olive
- Œufs
- Lait
- Thon au naturel et /ou à l'huile
- Olives vertes et/ou noires
- Concombres au sel
- Anchois , hareng
- Citrons confits
- Câpres
- Cœurs de palmiers en boite
- Cœurs d'artichauts en boite
- Mayonnaise
- Moutarde
- Harissa
- Terfess pour les Marocains
- Fruits secs

## PRODUITS SURGELES

- Légumes de votre choix sans oublier les légumes pour le msoki
- Poissons

## DIVERS

- Papier aluminium 50 microns pour recouvrir les plans de travail
- Papier aluminium
- Dentifrice
- Brosses à dents
- Papier sulfurisé
- Vaisselle jetable (si vous en utilisez)
- Liquide vaisselle
- éponges

## PUERICULTURE

- Biberons
- Goupillons
- Couches
- Lait maternisé
- lingettes