

Checklist Courses : Grand Frais La Riche

Avant de partir

- Vérifier le stock dans les placards et le réfrigérateur
- Prendre des sacs réutilisables et des sacs à vrac
- Vérifier les horaires d'ouverture du magasin de La Riche
- Préparer sa liste par rayon pour gagner du temps

Primeur (Fruits & Légumes)

- Fruits de saison
- Légumes de base (oignons, ail, pommes de terre)
- Salades et crudités
- Herbes aromatiques fraîches
- Fruits secs ou oléagineux

Boucherie & Charcuterie

- Viande rouge (bœuf, agneau)
- Volaille (poulet, dinde)
- Préparations bouchères (brochettes, marinades)
- Charcuterie à la coupe ou sous vide

Poissonnerie

- Poisson entier ou filets
- Coquillages et crustacés
- Produits fumés (saumon, truite)
- Préparations traiteur de la mer

Fromagerie & Crèmerie

- Fromages à la coupe (plateau)
- Fromages frais ou râpés
- Yaourts et desserts lactés

- Beurre et crème fraîche

Épicerie du Monde & Vrac

- Huiles, vinaigres et condiments
- Pâtes, riz et légumineuses
- Épices et aides culinaires
- Produits du monde (asiatique, italien, mexicain)
- Boissons et jus de fruits