



Nto Malongi,
Quand la source coule...

Ma liste des courses

sans

lait animal

sans

gluten

A propos

«Bienvenu au Domaine de la Source, une source parmi tant d'autres...

Je suis Lengani, et je suis ici pour partager avec toi mon expérience, tout simplement, naturellement et sans chichi!

Auprès de ma source, tu peux assouvir librement ta soif, Santé! »

Lengani, Fondatrice et Présidente de Nto Malongi



Mentions légales

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle, réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Cet ouvrage a été édité par les Eruditions Amouna Hungan Ga.

© Les Eruditions Amouna Hungan Ga, 2018.
Adresse : 1 Rue du Lavoir, Domaine de la Source.
21260 Chaume et Courchamp.

Site internet : www.amouna-hunganga.com

ISBN : 978-2-36272-028-4

Dépôt légal : Février 2018.

A savoir

Bonjour,
Voici la liste que j'utilise pour faire mes courses.
Cette liste est faite pour te donner une idée et tu peux l'adapter facilement à ton mode de vie.
Ma cuisine est très internationale : au fil de mes voyages, j'ai eu à manger des produits locaux et j'ai inclus ceux qui m'ont marquée dans mon alimentation quotidienne.
Tu trouveras donc certains noms de produits dans la langue d'origine du pays où je l'ai découvert.
J'ai fait de mon mieux pour traduire au maximum, mais tout n'est pas traduisible.
Je t'invite alors à taper le nom du produit que tu ne connais pas sur Google, et tu verras ensuite l'image qui te permettra de t'orienter plus facilement.

- Pour voir la vidéo où j'explique cette liste dans les détails :
Partie 1 : [Clique ici pour voir la vidéo](#)
Partie 2 : [Clique ici pour voir la vidéo](#)
- Mon garde-manger : [Clique ici pour voir la vidéo](#)
- Mon frigo : [Clique ici pour voir la vidéo](#)

Boissons	Céréales	Lentilles	Farines	Tout pour le petit déjeuner	Huiles
<ul style="list-style-type: none"> ○ Sucre, miel ou sirop (agave érable, canne, coco) ○ Thé ○ café ○ plantes à infuser ○ Bissap (Oseille rouge) ○ Citronnelle ○ Camomille ○ Etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Riz complet ○ Riz blanc ○ Riz gluant ○ Riz basmati ○ Riz rouge ○ Riz noir ○ Quinoa ○ Sarrasin ○ Millet ○ Couscous (riz / mais / manioc...) ○ Etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Haricots (Mungo, Blanc, Coco, Adzuki) ○ Pois chiche ○ Dals <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tuvas ➤ Urad ➤ Moong ➤ Channa... ○ Lentilles vertes, etc... ○ Graines de sésame ○ Graines de courges ○ Soja ○ Pois (Angole, Petit pois, etc...) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Manioc ○ Maïs ○ Riz ○ Quinoa ○ Pois chiche ○ Coco ○ Mil ○ Etc... ○ Fécule de pomme de terre ○ Amidon de manioc ○ Arrow-root ○ Etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Chia ○ Quinoa ○ Kiwicha (graine d'amarante) ○ Flocons de riz ○ Muesli ○ Confitures ○ Etc.... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Palme rouge (non raffinée) ○ Palmiste ○ Tournesol ○ Coco ○ Olive ○ Sésame ○ Ricin ○ Etc...
				Produits « laitiers »	Non végétal
				<ul style="list-style-type: none"> ○ Tofu ○ Yaourt au « lait » végétal ○ Laites ou jus végétaux 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Viandes ○ Poissons ○ Insectes ○ Volailles ○ Œufs ○ Crustacés
Assaisonnements	Epices	Masalas	Fruits secs	Légumes et fruits frais	Autres
<ul style="list-style-type: none"> ○ Oignons ○ Échalotes ○ Ail ○ Poivron ○ Feuilles de coriandre ○ Céleri ○ Persil ○ Gingembre ○ Tamarin ○ Mazudi (sorte de basilic présent en Afrique Centrale) ○ Etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Clou de girofle ○ Cardamome ○ Fenouil ○ Noix de muscade ○ Laurier ○ Levures ○ Vanilles ○ Poudre de mangue verte ○ Moutarde ○ Sauces ○ Sauce soja ○ Etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Curcuma ○ Poudre de piment et/ou paprika ○ Cumin en poudre ○ Garam masala ○ Epices Sambar ○ Bouillons ○ Etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Amandes ○ Arachides ○ Cajou ○ Fraises ○ Pommes ○ Raisins ○ Etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Feuilles (Epinard, Choux, Manioc, Amarante, Courge, Blette, Salades, Moringa, chanvre, etc...) ○ Fruits ○ Champignons ○ Courgettes ○ Aubergines ○ Concombres ○ Navets ○ Carottes ○ Garba ○ Tomates ○ Chou-fleur ○ Brocoli ○ Avocats ○ Maïs ○ Haricots vert ○ Haricot beurre ○ Etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cosmétiques et entretien du corps ○ Produits de ménage ○ Couches ○ Lingettes ○ Vêtements ○ Chaussures ○ Pâtes ○ Feuilles d'algues ○ Vinaigres ○ Etc...
			Racines & co		Imprévus
			<ul style="list-style-type: none"> ○ Manioc ○ Igname ○ Patate douce ○ Pomme de terre ○ Plantains (vertes et mûres) ○ Potirons ○ Potimarron ○ Etc... 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Ampoules ○ Machines cassées ○ Etc...