

LISTES D'ACHATS À PRÉVOIR POUR LE DÉMÉNAGEMENT ET L'AMÉNAGEMENT



Vos vêtements, votre lit et votre bureau vous suivront certainement dans votre premier appartement. Mais ce n'est pas tout! Plusieurs objets vous seront nécessaires pour être autonomes au quotidien.

Déménagement

- Boîtes en carton
- Bacs en plastique
- Grandes rouleaux de ruban adhésif
- Papier journal, papier d'emballage ou guenilles pour protéger les objets fragiles
- Crayon marqueur pour identifier le contenu des boîtes

ON DIT ÇA COMME ÇA,
MAIS PRÉVOYEZ AUSSI
QUELQUES PAIRES DE BRAS
LORS DU JOUR J!

Ménage et entretien

- Produit nettoyant tout usage
- Guenilles
- Balai et porte-poussière
- Vadrouille
- Seau
- Aspirateur
- Plumeau
- Savon à lessive
- Feuilles d'assouplissant ou balles de laine pour la sècheuse
- Support pour faire sécher les vêtements
- Détachant

Salle de bain et pharmacie

- Brosse à dents
- Dentifrice
- Papier de toilette
- Mouchoirs
- Produits d'hygiène féminine
- Savon
- Shampoing et revitalisant
- Crème solaire
- Crème à raser
- Rasoir
- Trousse de premiers soins
- Serviettes à main
- Débarbouillettes
- Serviettes de bain
- Tapis de bain
- Brosse de toilette
- Débouchoir de toilette
- Ibuprofène et autres médicaments



PREMIÈRE CUISINE



Ça y est : vos murs sont peints, vos meubles sont installés, votre chambre est bien rangée...
Et la cuisine dans tout ça ? Vos armoires et votre frigo ne se rempliront pas par magie !

Outils essentiels dans la cuisine

- Grille-pain
 - Micro-ondes

 - Ustensiles :
fourchettes
cuillères
couteaux à beurre
couteaux à steak
 - Petites et grandes assiettes
 - Bols
 - Verres
 - Tasses

 - Couteau de chef
 - Couteau d'office
 - Couteau à pain

 - Spatule
 - Louche
 - Cuillère de bois
 - Cuillère de service
 - Fouet
 - Économe
 - Râpe à fromage
 - Ouvre-boîte
 - Pilon à pommes de terre

 - Mitaines de four
 - Sous-plats
 - Papier parchemin ou tapis de cuisson
 - Papier d'aluminium
- 2 casseroles
(moyenne et grande)
 - Poêle antiadhésive
 - Planche à découper
 - Plat de cuisson rectangulaire
(pyrex)
 - Passoire
 - Jeu de 3 bols à mélanger
(différentes grandeurs !)
 - Tasse à mesurer de 500 ml
 - Tasses et cuillères à mesurer
 - Plaque à cuisson
 - Mélangeur
 - Contenants alimentaires réutilisables
 - Sacs réutilisables
 - Sacs de plastique pour la congélation

 - Gants de vaisselle
 - Lavettes
 - Linges à vaisselle
 - Éponge ou brosse à récurer
 - Savon à vaisselle
 - Savon à lave-vaisselle
(si vous avez de la chance !)
 - Essuie-tout en papier ou réutilisables



Optionnels, mais sympas

- Robot culinaire
- Mélangeur à main
- Bouilloire
- Cafetière
(si vous aimez le café !)
- Moule à muffins
- Thermomètre à viande

PREMIÈRE LISTE D'ÉPICERIE

(À ajuster selon vos allergies, intolérances et préférences alimentaires, bien évidemment!)



Produits de boulangerie

- Farine tout usage non blanchie ou de blé entier
- Sucre blanc
- Cassonade
- Poudre à pâte
- Bicarbonate de soude
- Cacao en poudre
(ou pépites de chocolat)
- Flocons d'avoine à cuisson rapide
- Noix

Frigo

- Fruits et légumes selon vos goûts
- Œufs
- Fromage
- Lait ou boisson végétale
- Beurre ou margarine
- Sauce soya
- Moutarde
- Mayonnaise
- Ketchup
- Sirop d'érable
- Sauce piquante
- Tofu

Congélateur

- Légumes congelés
(petits pois verts, maïs, etc.)
- Fruits congelés
- Viande ou poisson
au choix
- Pain



Garde-manger

- Beurre d'arachide, confiture,
tartina choco-noisettes...
- Céréales
- Gruau
- Pâtes alimentaires
(longues et courtes)
- Riz, quinoa, boulgour, couscous, orge mondé, etc.
- Conserves de tomates
- Bouillon
(volaille, bœuf ou légumes)
- Thon ou saumon en conserve
- Légumineuses sèches ou en conserve
- Thé, café
- Ail
- Oignons
- Pommes de terre

Huile, épices et aromates

- Sel
- Poivre
- Huile végétale
- Vinaigre

Quelques suggestions à ajouter

à votre armoire à épices (selon vos goûts!)

- Herbes séchées
(basilic, thym, origan etc.)
- Cannelle
- Poudre d'ail ou d'oignon
- Poudre de cari
- Cumin
- Flocons de piments forts
- Poudre de chili
- Graines de sésame