BNINA W LDIDA · RAMADAN 2027

Ma liste de courses avant le Ramadan

Tout le stock d'épicerie à faire avant le premier jour, pour cuisiner 30 jours sans courir au magasin. À imprimer et à cocher.

À FAIRE 2 À 3 SEMAINES AVANT LE RAMADAN

La grande liste

Les quantités sont une base indicative pour une famille de 4 personnes sur 30 jours, avec une soupe et des feuilletés chaque soir. Adaptez-les à votre foyer : barrez ce que vous avez déjà, ajoutez ce qui vous manque.

Légumineuses et céréales

- [ ] Lentilles vertes — 1,5 kg
- [ ] Lentilles corail — 1 kg
- [ ] Pois chiches secs — 1,5 kg
- [ ] Haricots blancs secs — 1 kg
- [ ] Fèves sèches pelées — 500 g
- [ ] Frik (blé vert concassé) — 500 g
- [ ] Vermicelles — 1 kg
- [ ] Riz — 1 kg
- [ ] Flocons d'avoine — 1 kg

Farines et semoules

- [ ] Farine — 5 kg
- [ ] Semoule fine — 3 kg
- [ ] Grosse semoule (kalb el louz) — 1 kg
- [ ] Semoule d'orge (hssoua) — 500 g
- [ ] Maïzena — 400 g
- [ ] Levure boulangère sèche — 10 sachets
- [ ] Levure chimique — 8 sachets

Conserves et bocaux

- [ ] Concentré de tomate — 6 boîtes
- [ ] Tomates pelées ou pulpe — 8 boîtes
- [ ] Pois chiches en conserve — 6 boîtes
- [ ] Thon — 8 boîtes
- [ ] Olives vertes — 1 kg
- [ ] Citrons confits — 1 bocal

Douceurs et pâtisserie

- [ ] Dattes — 3 kg
- [ ] Miel liquide — 2 kg
- [ ] Sucre — 2 kg
- [ ] Sucre glace — 500 g
- [ ] Graines de sésame — 750 g
- [ ] Amandes émondées — 750 g
- [ ] Eau de fleur d'oranger — 2 bouteilles
- [ ] Gomme arabique (facultatif) — 1 sachet

Épices et herbes séchées

☐ Cumin	1 pot
☐ Paprika doux	1 pot
☐ Curcuma	1 pot
☐ Gingembre moulu	1 pot
☐ Ras el hanout	1 pot
☐ Cannelle	1 pot
☐ Poivre noir	1 pot
☐ Anis vert moulu	1 pot
☐ Menthe séchée	1 sachet
☐ Safran	1 dose

Matières grasses

☐ Huile neutre	3 L
☐ Huile d'olive	1 L
☐ Smen	1 petit pot
☐ Beurre (à congeler)	1 kg

Rayon frais à congeler d'avance

☐ Feuilles de brick	15 paquets
☐ Viande hachée (en portions)	2 kg
☐ Cuisses ou blancs de poulet	3 kg
☐ Agneau en morceaux	1,5 kg
☐ Coriandre et persil (hachés, en glaçons)	6 bottes
☐ Petits pois surgelés	1 kg

Boissons et thé

☐ Thé vert	500 g
☐ Lait UHT	12 L
☐ Lben ou lait fermenté (à acheter chaque semaine)	—

Organisation de la cuisine

☐ Sachets de congélation	100
☐ Boîtes hermétiques	10
☐ Étiquettes et marqueur	1 lot
☐ Papier cuisson	2 rouleaux
☐ Film alimentaire	1 rouleau

MES AJOUTS

Ce qu'il me faut en plus

Notez ici les produits propres à votre famille : boissons, goûters des enfants, produits ménagers…

Le bon réflexe : faites la grande liste d'épicerie sèche une seule fois, puis une petite liste de produits frais chaque week-end (légumes, herbes, lben, œufs). Vous évitez la foule des magasins juste avant le ftour.

Pour gagner du temps : hachez la coriandre et le persil dès l'achat, puis congelez-les dans des bacs à glaçons avec un peu d'huile. Un cube suffit pour une harira.

Et pour la suite ?

Générez gratuitement vos menus du ftour et du shour, avec les listes de courses de chaque semaine, sur **bninawldida.com**. Le Planner Ramadan 30 jours y est aussi disponible.