

viande
de histoire
passion



VEAU

PORC

AGNEAU

Escalope de veau
19,90 €

Côte de porc
12,90 €

Filet mignon de porc
16,90 €

CHECKLIST DE COURSES

Votre repère malin pour faire le tour des rayons

Préparez vos courses en partant des repas que vous voulez composer, puis cochez les rayons utiles. L'assortiment peut varier selon le magasin et la saison : cette fiche vous aide à repérer les familles de produits, pas à garantir une référence précise.

Au sommaire

- 1 Les repères à garder en tête
- 2 À cocher selon vos repas
- 3 Avant de choisir un produit frais
- 4 Votre mémo avant de partir

Les repères à garder en tête

Les courses s'organisent autour de cinq grands univers frais : fruits et légumes, boucherie, poissonnerie, fromagerie et crèmerie.

L'épicerie complète le panier avec des ingrédients de placard, des condiments et des produits sucrés.

Le bio, le vrac et les produits de saison peuvent traverser plusieurs familles : ce ne sont pas nécessairement des rayons distincts.

À cocher selon vos repas

- ☐ **Fruits et légumes**
Pour les repas et collations : pommes, agrumes, carottes, tomates, pommes de terre ou salades, selon vos besoins.
- ☐ **Boucherie**
Pour vos plats principaux : bœuf, veau, porc, agneau, volailles ou préparations bouchères.
- ☐ **Poissonnerie**
Pour un repas de la mer : poissons, coquillages ou crustacés, selon les arrivages.
- ☐ **Fromagerie et crèmerie**
Pour cuisiner, le petit-déjeuner ou un plateau : fromages, beurre, crème, yaourts et autres produits laitiers.
- ☐ **Épicerie**
Pour compléter vos recettes et le placard : féculents, conserves, huiles, condiments, douceurs ou spécialités du monde.

Avant de choisir un produit frais

- ☐ **Je vérifie que le produit correspond à la recette prévue.**
Pensez à l'usage : cru, cuisson rapide, cuisson longue ou accompagnement.
- ☐ **Je regarde les produits de saison disponibles.**
Les références et les arrivages peuvent évoluer au fil de l'année.
- ☐ **Je consulte l'étiquetage pour connaître l'origine.**
La présentation en rayon ne suffit pas à déterminer la provenance.
- ☐ **Je garde une alternative en tête si ma référence n'est pas proposée.**
L'offre peut différer d'un magasin à l'autre.

- ✓ **Un panier plus simple à organiser**
Commencez par les repas à préparer, puis notez séparément les produits frais et les ingrédients de placard. Vous éviterez de confondre les rayons du magasin avec les catégories transversales comme le bio, le vrac ou les produits de saison.



Grand Frais

Le meilleur du frais, tout au même endroit

Des produits frais,
de qualité, pour tous
vos repas !

Nos principaux rayons

 Fruits et légumes  Des fruits et légumes frais, variés et de saison.	 Boucherie  Des viandes sélectionnées pour leur qualité et leur goût.	 Poissonnerie  Des poissons et fruits de mer frais, chaque jour.	 Fromagerie et crèmerie  Des fromages et des produits laitiers pour tous les goûts.	 Épicerie  Une large sélection de produits pour votre quotidien.
---	---	--	--	--

Nos sélections transversales

 Produits de saison Le goût du moment, au meilleur de sa fraîcheur.	 Produits bio Des produits plus naturels, pour une alimentation responsable.	 Produits en vrac Moins d'emballages, plus de bon sens.
---	--	---

SCHÉMA Les principaux rayons de produits Grand Frais en un coup d'œil.

Votre mémo avant de partir

Repas prévus : _____ Produits frais à chercher : _____ Ingrédients
d'épicerie à compléter : _____ Produit à vérifier en magasin : _____

La disponibilité des produits peut varier selon le magasin, la saison et les arrivages.