

## Syrian Grocery List

La Liste de Garde-Manger Syrienne

مكونات الطعام السوري

Vegetables	Les légumes	الخضروات	Fruits	Les Fruits	الفواكه
cabbage	chou	ملفوف	Apples	Pommes	تفاح
cucumbers	concombres	خيار	banana	Banane	موز
green beans	haricots verts	فاصولياء	cherries	Cerises	كرز
Corn	maïs	ذرة	dates	Dattes	تمر
peas	petit pois	بازلاء	figs	Figues	تئين
onion	oignon	بصل	grapes	Raisins	عنب
cauliflower	chou-fleur	قرنبيط	mandarins	Mandarines	يوسف
green pepper	poivron vert	فليفلة خضرا	melon	Melon	شمام
carrots	Carottes	جزر	oranges	Oranges	برتقال
eggplants	aubergines	بانذجان	peaches	Pêches	دراق
Potatoes	Pomme de terre	بطاطا	Pineapple	Ananas	أناناس
garlic	Ail	ثوم	plums	prunes	خوخ
Parsley	Persil	بقونس	pomegranates	Grenades	رمان
lettuce	Laitue	خس	strawberry	Fraise	فريز
lemon	Citron	ليمون	watermelon	pastèque	بطيخ
small okra	petite gombo	بامية	Orange juice	jus d'orange	عصير برتقال
tomatoes	Tomates	بندورة			
zucchini	courgette	كوسا			
Leeks	Poireaux	كرات ابراصيا			
Cilantro	coriandre	كزبرة			
<b>Fats</b>	<b>Matières Grasses</b>	<b>الدهون</b>	<b>Meats</b>	<b>Viandes</b>	<b>اللحوم</b>
Butter	Beurre	زبدة	Beef	boeuf	بقر
Corn oil	Huile de maïs	زيت الذرة	Chicken	Poulet	دجاج
Olive oil	Huile d'olive	زيت الزيتون	Fish	Poisson	سمك
Vegetable oil	Huile végétale	زيت نباتي	Pork	Porc	خنزير
			Halal (meat)	Halal	حلال

Grains	Les Céréales	الحبوب	Dairy	Les Produits Laitiers	الألبان
Buns	Petit pain	صمون	Cheese	fromage	جبنة
Flat bread	pain plat	خبز رغيف	Mozzarella	Mozzarella	موزاريللا
Long-grain rice	riz	رز طويل	eggs	œufs	بيض
lentil	lentille	عدس	Milk	Lait	حليب
Fava beans	fèves	فول صغير	Plain yogurt	Yaourt	لين (غير محلى)
Chickpeas	Pois chiches	حمص حب	White cheese (e.g. Queso fresco)	Fromage blanc	جبنة بيضاء
White beans	haricots blancs	فاصوليا حب	Cream cheese	Fromage crémeux	جبنة كريم
Flour	Farine	طحين			
Pasta	Pâtes	معكرونة			
Corn starch	Fécule de maïs	نشاء الذرة			
walnut	noyer	جوز			
almond	amande	لوز			
Spices & condiments	Les Épices & Condiments	التوابل	Preserved	Les Conserves	المعلبات
Sugar	sucre	سكر	Chickpeas	Pois chiches	حمص معلب
Salt	Sel	ملح	Corn – canned	Maïs	ذرة معلبة
Black pepper	Poivre noir	فلفل أسود	Crushed tomato	Tomate écrasé	بندورة مهروسة
cumin	cumin	كمون	Diced tomato	dés de tomate	بندورة مقطعة
Rosemary	Romarin	أكليل الجبل	Tomato paste	concentré de tomate	رب البندورة
Oregano	Origan	أوريغانو	Tomato sauce	Sauce de tomate	صوص البندورة
Mint – ground	menthe	نعنع يابس	Mushroom	Champignon	فطر
Cinnamon	Cannelle	قرفة	Pickles	Cornichons	مخلل
Paprika	Paprika	فليفلة حمرا	sardines	sardines	سردين
Coriander	Coriandre	كزبرة ناشفة	Honey	Miel	عسل
Vinegar	vinaigre	خل	Jam	Confiture	مربى
ketchup	ketchup	كتشب			
Black tea	Thé noir	شاي			
Instant coffee	Café instantané	نسكافيه			
Chamomile	Camomille	بابونج			

## From a Middle Eastern store

Syrian Specialty			
Tahini	Tahini	طحينة	sesame seed puree
(Lebanese) bread	pain libanais	خبز لبناني	Thinner flat bread- eat fresh or freeze
Baharat	Baharat	بهارات	Syrian seven-spice mix
Labneh	Labneh	لبننة	Strained yogurt
Zaatar	Zaatar	زعتر	Thyme mix
Bulgur	Blé bulgur	برغل	A little of size #1 and more of size #2
Arabic coffee	Café arabe	قهوة	Ground- with or without cardamom
Olives (any variety)	olives	زيتون	Taste much better than regular grocery stores
Vermicelli Noodles	Vermicelles de riz	شعيرية	Short noodles usually cooked with rice or soups
Orange-blossom water	Eau de fleur d'oranger	ماء زهر	Can substitute with rose water
Pomegranate molasses	Mélasses de pomme grenade	دبس رمان	A thick syrup in a bottle
Ghee	Ghee	سمنة	Clarified butter
Halva with pistachio	Halva à la pistache	حلاوة	Sesame fudge, sold in plastic rectangle containers. Eaten for breakfast
Makdous	Makdous	مكدوس	Pickled baby eggplants, stuffed with walnut & red pepper, marinated in oil, eaten for breakfast, sold in glass jars.