

# FRUITS ET LEGUMES D'ÉTÉ



## Fruits

### Au début de l'été

Abricot	Groseille	Melon
Brugnon	Kiwi	Pamplemousse
Cerise	Mangue	Pastèque
Fraise	Mûre	Pêche
Framboise	Myrtille	Prune
	Nectarine	Quetsche
		Rhubarbe



## Légumes

### Au début de l'été

Artichaut	Epinard
Asperge	Fève
Aubergine	Oseille
Blette	Haricot vert
Brocoli	Haricot beurre
Céleri Branche	Laitue
Courgette	Poivron
Concombre	Salsifi
Chou rouge	Tomate



### A la fin de l'été

Cassis	Mirabelle
Figue	Poire
Poire	Raisin
Raisin	



### A la fin de l'été

Fenouil



### Mais aussi les produits toute saison

Ananas	Pitaya	Carotte
Banane		Champignon de Paris
Citron		Germe de haricot mungo
Pomme Golden		Poireau



Il est recommandé de consommer au moins 500g de fruits et légumes (soit 2 à 3 portions de fruits + 2 à 3 portions de légumes) chaque jour, cuits, crus et en les variant au maximum