

## Des Fruits et des légumes toute l'année – une idée recette par jour

LE LEGUME et le FRUIT du mois :  
Le brocoli et la poire



| Lundi                                  | Mardi   | Mercredi  | Jeudi  | Vendredi   | Samedi   | Dimanche  |
|--|---|---|--|--|--|---|
|  |   | 1<br>Tomates<br>Tomates farcies au quinoa                     | 2<br>Melon<br>Melon au jambon de parme                             | 3<br>Artichaut<br>Penne aux artichauts               | 4<br>Céleri branche<br>Canapés de céleri fromage frais | 5<br>Pomme de terre<br>Omelette pomme de terres/champignons |
| 6<br>Concombre<br>Tzaziki au concombre | 7<br>Brocoli<br>Nouilles de riz sauté au brocoli          | 8<br>Myrtilles  | 9<br>Epinard<br>Feuilles de brick épinard chèvre                   | 10<br>Mirabelle<br>Compote de mirabelle              | 11<br>Aubergine<br>Ratatouille                         | 12<br>Raisin  |
| 13<br>Prunes                           | 14<br>Choux fleur<br>Gratin léger de choux fleur curry    | 15<br>Champignon<br>Champignon au comté                       | 16<br>Fenouil<br>Salade de fenouil à l'orange                      | 17<br>Poire<br>Poire farcie au roquefort et aux noix | 18<br>Poireau<br>Emincé de porc au poireau             | 19<br>Blette<br>Risotto aux blettes parmesan                |
| 20<br>Pitaya                           | 21<br>Carotte<br>Carottes au cumin et dinde à la moutarde | 22<br>Céleri rave<br>Purée de céleri et pomme de terre        | 23<br>Poivron<br>Salade/Tartine de poivrons émincé au chèvre frais | 24<br>Haricots mungo<br>Rouleau de printemps         | 25<br>Figs<br>Tartelette aux figes                     | 26<br>Patate douce<br>Purée de patate douce                 |
| 27<br>Cresson<br>Soupe de cresson      | 28<br>Courgette<br>Courgette farcie                       | 29<br>Choux de bruxelles<br>Choux de Bruxelles crème moutarde | 30<br>Haricots verts<br>Salade de haricots verts et gésiers        |  |  |   |

Choux fleur  
Choux de Bruxelles  
Tomate  
Cresson  
Epinard  
Poireau  
Brocoli  
Patate douce  
Pomme de terre  
Aubergine  
Champignon de Paris  
Céleri branche  
Haricots verts  
Cépe  
Concombre  
Blette  
Pousse de haricot mungo  
Poivron  
Oignon  
primeur  
Oseille  
Laitue  
Ail  
Fenouil  
Artichaut  
Carotte

### FRUITS ET LEGUMES DU MOIS

Citron  
Framboise  
Groseille  
Raisin  
Figue de barbarie  
Melon  
Poire  
Mirabelle  
Cassis  
Pomme  
Myrtille  
Mangoustan  
Figue  
Prune  
Pitaya  
Mûre

