

Des Fruits et des légumes toute l'année – une idée recette par jour
Pensez ensuite à équilibrer votre repas et votre semaine !

LE LEGUME et le FRUIT du mois :

Le panais

La figue



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1 Brocoli	2 Patate douce	3 Cèpe
				Gratin brocoli pommes de terre et chorizo	Frites de patate douce au four	Poêlée de cèpe à l'ail et persil
4 Tomate	5 Carotte	6 Coing	7 Rutabaga	8 Endive	9 Potiron	10 Epinard
Tomates à la provençale	Carottes râpées à l'orange	Poêlée de coing et magret de canard	Salade de rutabaga râpé pomme au miel	Salade d'endive aux noix et bleu	Cake sucré au potiron	Pancake d'épinards
11 Laitue	12 Fenouil	13 Poireau	14 Concombre	15 Figue	16 Chou-fleur	17 Ananas
Laitue et œufs aux plat	Fenouil braisé	Fondue de poireau au curry	Concombre fromage blanc et ciboulette	Tarte fine figue et chèvre et courgettes	Velouté de choux fleur	Ananas rôti vanille
18 Champignon de Paris	19 Mâche	20 Kaki	21 Oignon	22 Chou de Bruxelles	23 Panais	24 Navet
Pâtes aux champignons à la crème légère	Salade de mâche et pignons	Compote pomme kaki	Oignons farcis à la viande	Chou de Bruxelles moutarde bacon maigre	Purée de panais	Navet à l'orientale raisin cumin
25 Poire	26 Cresson	27 Choux Kale	28 Blette	29 Raisin	30 Betterave	31 Potimarron
Poire rôtie à la cannelle	Velouté de cresson	Spaghettis au chou kale ail citron	Gratin de blette au poulet	Clafouti aux raisins blanc et noir	Verrine de Mousse de betterave	Crumble salé de potimarron

Oseille
Tomate
Brocoli
Carotte
Panais
Cresson
Blette
Champignon

Mâche
Navet
Epinard
Poireau
Cèpe
Potiron
Endive
Laitue
Pourpier

Courge/potimarron
Patate douce
Rutabaga
Betterave
Oignon
Concombre
Germe de mungo

Chou kale
Chou Pommé
Chou de
Bruxelles
Choux fleur
Céleri rave
Fenouil
Céleri Branche

FRUITS ET LEGUMES DU MOIS

Raisin
Prunes
Anone
Coing
Avocat
Poire
Sapotille
Ananas

Figue
Mûre
Pitaya
Mangoustan
Datte
Carambole
Papaye
Pommes
Kaki

