

Décembre

2021

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

Pensez ensuite à équilibrer votre repas et votre semaine !

Fruits et légumes du mois



Le kaki



Le Topinambour

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|--|--|---|---|---|--|
| 1 Oignon Tartine chèvre confit d'oignon | 2 Chou-Fleur Galettes de chou-fleur au fromage frais | 3 Céleri branche Pot au feu de la mer | 4 Chou Pommé Chou farci riz/veau | 5 Topinambour Rôsti de topinambour | 6 Kiwi Brochette kiwi gambas au lait de coco | 7 Mâche Croque Epinard Comté / salade de mâche |
| 8 Potimarron Velouté potimarron châtaigne | 9 Panaïs Parmentier de panais volaille | 10 Chou de Bruxelles Wok de chou de Bruxelles au tofu fumé | 11 Champignon Riz sauté oignons champignons | 12 Papaye Tarte tatin à la papaye | 13 Haricot mungo Rouleau de printemps aux crevettes | 14 Patate douce Velouté de patate douce carotte coco |
| 15 Fenouil Salade de fenouil à l'orange | 16 Cresson Soupe de cresson œuf poché | 17 Ail Noix de St Jacques à la crème d'ail | 18 Poireau Cocotte de poireaux et haricots blancs | 19 Rutabaga Purée de rutabaga | 20 Betterave Mousseline de betterave oeuf mimosa | 21 Kumquat Kumquat confits |
| 22 Potiron Potiron à l'ail cuit au four | 23 Epinard Lasagne épinard saumon | 24 Céleri rave Rémoulade moutarde fromage blanc | 25 Citron Timbale de Brocoli citron et poisson | 26 Endive Salade de lentilles endives et noix | 27 Chou kale Potée de chou kale | 28 Navet Navets caramélisés soja gingembre |
| 29 Carotte Bœuf braisé aux carottes | 30 Dattes Barre de céréales dattes et noix | | | | | |

Physallis
Datte
Poire
Ananas
Carembole
Kaki
Grenade
Noix de coco

Sapotille
Kiwi
Papaye
Clémentine
Pomme
Citron
Pitaya
Mangoustan

Anone
Mangue
Orange
Avocat
Litchi
Goyave
Kumquat

FRUITS ET LEGUMES DU MOIS

Oignon
Chou-Fleur
Chou de Bruxelles
Chou pommé
Topinambour
Mâche
Potimarron
Panaïs
Céleri branche

Champignon
Patate douce
Fenouil
Cresson
Ail
Poireau
Rutabaga
Betterave
Potiron
Echalote
Pomme de terre

Epinard
Haricot
Mungo
Céleri rave
Endive
Chou kale
Chicorée
Navet
Carotte

Katia Tardieu Diététicienne Nutritionniste
www.dieteticienne-paris.fr

