

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

Pensez à équilibrer votre repas puis votre semaine ! Cuisinez léger en mesurant les produits gras !



## LEGUME ET FRUIT DU MOIS

Carottes  
fanés

Poire



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1 Champignon	2 Carotte
					Blanquette de boudin blanc champignon	Purée de carotte flétan pesto de fanés
3 Betterave	4 Chou de Bruxelles	5 Butternut	6 Epinard	7 Ananas	8 Fenouil	9 Céleri branche
Mousse de Betterave au thon sur toasts	Chou de Bruxelles sautés à l'ail et dinde à la moutarde	Butternut farcie steak haché et riz	Tombée d'épinards et noix de St jacques	Ananas rôti au miel	Fenouil au parmesan et penne	Velouté de céleri branche
10 Endive	11 Chou rouge	12 Topinambour	13 Kiwi	14 Navet	15 Poireau	16 Chou kale
Endives braisées et jambonneau	Salade de chou rouge poireau orange noisettes	Röstis topinambour panais	Verrine kiwi fromage blanc biscuit cuillère	Navarin d'agneau aux navets	Ravioles aux poireaux	Potée haricots blancs et chou kale au chorizo
17 Poire	18 Céleri rave	19 Cresson	20 Rutabaga	21 Patate douce	22 Clémentine	23 Oignon
Poire pochée au chocolat	Parmentier de dinde à la purée de céleri rave	Spaghettis à la crème de cresson	Soupe de pois cassés carottes rutabaga	Curry de patate douce chou kale pois chiches	Salade de gambas endives clémentines	Soupe à l'oignon
24 Haricots mungo	25 Avocat	26 Pomme	27 Laitue	28 Panais	29 Chou-fleur	30 Potimarron
Poulet sauté sauce soja et haricots mungo	Verrine saumon avocat et fromage frais	Boudin noir aux pommes sautées	Makis de laitue carotte avocat	Velouté de patate douce panais à la poire	Gratin de chou-fleur à la cancoillotte	Lasagne potimarron champignon
31 Pomelo						
Cocktail de surimi au pomelo et maïs						

Anone  
Ananas  
Kiwi  
Avocat  
Pomme  
Litchi  
Grenade  
Poire

Mangoustan  
Pomelo  
Clémentine  
Physalis  
Pitaya  
Sapotille  
Kaki  
Orange  
Carambole

## FRUITS ET LEGUMES DE JANVIER

Champignon  
Carotte  
Betterave  
Panais  
Céleri rave  
Patate douce  
Cresson

Potiron  
Céleri  
branche  
Endive  
Rutabaga  
Epinards  
Chou pommé  
Navet  
Courges  
Potiron

Butternut  
Potimarron  
Chou kale  
Oignons  
Topinambour  
Poireau  
Fenouil  
Chou-fleur

Haricots  
mungo  
Mâche  
Choux de  
Bruxelles  
Chicorée  
Laitue  
Chou rouge  
Chou blanc

