

Une idée recette par jour avec des légumes et des fruits proposés par « Mon côté primeur ». Pensez à équilibrer votre repas et votre semaine ! Cuisinez léger en mesurant les produits gras et les portions !

Faites-vous conseiller par un(e) diététicien(ne) si nécessaire



LEGUME ET FRUIT DU MOIS

**Navet
botte**

Pomelo



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	¹ Pomme de terre	² Endive	³ Navet	⁴ Céleri-rave	⁵ Chou Pommé	⁶ Poire
	Pomme de terre en salade et hareng fumé	Endives braisées à la crème de curry	Poulet et navet rôtis au miel et au thym	Purée de céleri rave aux pommes et aux noix	Potée au chou	Canette rôtie poire miel et haricots verts
	⁷ Oignon	⁸ Rutabaga	⁹ Patate douce	¹⁰ Avocat	¹¹ Chou de Bruxelles	¹² Mâche
Maquereau au vin blanc sur lit d'oignons	Poêlée de rutabaga aux oignons	Purée de patate douce gratinée	Apéro Pita guacamole crudités	Choux de Bruxelles rôtis bacon parmesan	Oeufs au plat et salade de mâche	Frites de panais au four
	¹⁴ Fenouil	¹⁵ Carotte	¹⁶ Chou rouge	¹⁷ Laitue	¹⁸ Kiwi	²⁰ Poireau
Fenouil jambon béchamel	Jus de carotte pomme gingembre	Chou rouge aux marrons et aux pommes	Gaspacho laitue menthe fraîche	Salade kiwi kaki	Omelette oignons épinard	Risotto aux poireaux et saumon
	²¹ Pomelo	²² Topinambour	²³ Chou Fleur	²⁴ Betterave	²⁵ Champignons	²⁷ Pomme
Carpaccio pomelo orange gambas	Topinambour au tahiné libanais	Brandade de cabillaud au chou fleur	Mille feuilles de betterave à la brousse	Crêpe oignons champignons	Nouilles sautées haricots mungo cacahuète	Pomme surprise au chocolat
	²⁸ Citron					
Verrine lemon curd petits beurre						

Pomelo
Poire
Sapoteille
Poire
Ananas
Citron
Anone
Kiwi
Pomme

Mangoustan
Pitaya
Physalis
Kaki
Carambole
Grenade
Avocat
Orange
Clémentines

FRUITS ET LEGUMES DE FEVRIER

Navet
Céleri-rave
Chou pommé
Chicorée
Oignon
Rutabaga
Mâche

Endive
Carotte
Chou rouge
Fenouil
Laitue
Chou de bruxelles
Cresson
Epinard

Chou kale
Poireau
Panais
Pomme de terre
Topinambour
Chou Fleur
Champignons

Patate douce
Oignon
primeur
Betterave
Haricot mungo

