

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

*Epinars*

*Ananas*



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Carotte	2 Haricot mungo	3 Pomme de terre	4 Champignon	5 Topinambour	6 Orange sanguine
	Cake aux carottes léger	Nouilles sautées et haricots mungo au soja et tofu fumé	Purée de pomme de terre et cuisson de poulet rôti	Salade de champignons de Paris huile d'olive citron	Pintade rôtie au Topinambours	Papillote de poisson à l'orange sanguine
7 Chou-Fleur	8 Céleri rave	9 Rutabaga	10 Laitue	11 Radis	12 Pomme	13 Poireau
Beignets légers de chou-fleur	Céleri râpé pomme et noix	Tajine de veau rutabaga et abricots secs	Velouté de laitue et œufs mollets	Mousse de betterave rouge et radis roses	Crumble pomme aux flocons d'avoine	Brick au thon et au poireau
14 Concombre	15 Oignon	16 Artichaut	17 Epinars	18 Kaki	19 Mâche	20 Chou de Bruxelles
Tartine tzatziki au saumon fumé	Poulet au curry et aux oignons et riz basmati	Fonds d'artichaut au chèvre chaud	Curry végétarien pois chiches épinards	Mousse légère de fromage blanc au kaki	Noix de St Jacques sur lit de mâche	Boulettes de bœuf à la tomate et choux de Bruxelles
21 Chou Pommé	22 Kiwi	23 Patate douce	24 Avocat	25 Fenouil	26 Navet	27 Poire
Salade de chou à la japonaise	Smoothie pomme kiwi menthe céleri	Patate douce rôtie au paprika	Verrine avocat surimi	Filet de maquereau au fenouil	Soupe aux lentilles et petits navets	Poire poché au vin rouge cannelle
28 Endive	29 Pomelo	30 Tomate	31 Ananas			
Tarte tatin d'endives	Pomelo du pêcheur, thon et maïs	Tomates gratinées au parmesan	Tiramisu allégé au fromage blanc ananas coco citron vert			

Pomelo  
Poire  
Ananas  
Kiwi  
Kaki  
Pitaya  
Citron

Pomme  
Orange  
Orange sanguine  
Mangoustan  
Avocat  
Carambole  
Sapotille

### FRUITS ET LEGUMES DE MARS

Carotte  
Haricots mungo  
Pomme de terre  
Champignons  
Topinambour  
Chou-Fleur  
Rutabaga

Céleri rave  
Tomate  
Radis  
Concombre  
Poireau  
Oignon  
Artichaut  
Epinard

Mâche  
Salades  
Laitue  
Cresson  
Chou de Bruxelles  
Chou  
Pommé  
Chou kale

Patate douce  
Fenouil  
Oignon  
Navet  
Endive

