

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

