



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

**Patate douce**

**Mangue**



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1 Asperge	2 Endive	3 Poireau
				Asperge blanche sauce mascarpone citron	Crème d'endives aux noix de St Jacques/champig nons	Cassoulet de poireaux
4 Patate douce	5 Rutabaga	6 Kaki	7 Mâche	8 Haricot mungo	9 Avocat	10 Ananas
Gâteau de patate douce réunionnais	Salade de rutabaga râpé pommes au miel	Verrine de graines de chia kaki passion	Salade de mâche carpaccio de saumon et riz vinaigré	Haricots mungo poulet sauté curry coco	Mini éclairs à l'avocat	Rôti de porc laqué à l'ananas
11 Laitue	12 Navet	13 Champignons	14 Artichaut	15 Fenouil	16 Pomme	17 Chou pommé
Salade César œufs crouton parmesan sauce anchois	Couscous végétarien aux navets	Salade de pommes de terre champignon et magret	Penne artichaut basilic	Dorade grillée au fenouil et riz sauvage	Chips de pommes	Cannellonis de chou farcis au haché de veau
18 Cresson	19 Concombre	20 Chou-Fleur	21 Citron vert	22 Topinambour	23 Poire	24 Radis
Tarte cresson ricotta	Maki concombre fromage frais ciboulette	Curry de chou- fleur aux pois chiche	Mousse au citron vert et biscuit cuillère	Poulet et Topinambour rôti à l'ail et au thym et	Poire belle Hélène	Radis rôtis au thym
25 Pomelo	26 Oignons	27 Avocat	28 Tomate	29 Endive	30 Mangue	
Salade de blé pomelo avocat crevettes	Gigot d'agneau et oignons rôtis au four	Avocat au thon	Tarte tomate à la moutarde	Barquettes d'endives aux rillettes de thon maison	Yaourt à la mangue fraîche	

Rhubarbe  
Citron vert  
Kaki  
Poire  
Pomme  
Pomelo  
Carambole

Sapotille  
Mangoustan  
Pitaya  
Orange  
Fraise  
Ananas  
Mangue

### FRUITS ET LEGUMES DU MOIS D'AVRIL

Poireau  
Tomate  
Pourpier  
Patate douce  
Rutabaga  
Mâche  
Haricot mungo  
Avocat

Laitue  
Epinard  
Endive  
Navet  
Champignon  
Paris  
Artichaut  
Fenouil

Chou Pommé  
Cresson  
Concombre  
Asperge  
Chou-fleur  
Topinambour  
Radis  
Oignons

