



Une idée recette par jour avec des légumes et des fruits proposés par « Mon côté primeur ». Pensez à équilibrer votre repas en y ajoutant les catégories d'aliments manquantes ! Cuisinez léger en mesurant les produits gras et les portions !

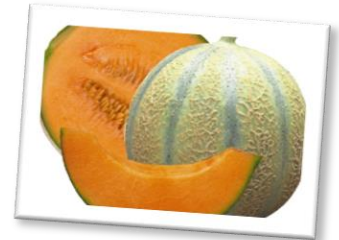
Faites-vous conseiller par un(e) diététicien(ne) si nécessaire !



### LEGUME ET FRUIT DU MOIS

*Petits pois*

*Melon*



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
			Blette	Aubergine	Patate douce	Cerise
			Risotto aux blettes et au poulet	Crostini aubergine mozzarella	Salade quinoa patate douce brocoli	Muffin léger à la cerise
6	7	8	9	10	11	12
Champignon	Abricot	Carotte	Fraise	Petit pois	Fenouil	Artichaut
Galette de sarrasin champignon oignons	Compote d'abricots aux amandes effilées	Cheesecake de carotte salé	Mousse de fraise basilic	Soupe froide petit pois menthe et tartine œuf mollet	Couscous petits pois et fenouil au cumin	Artichaut poivrade sautés et brochette de saumon rôti
13	14	15	16	17	18	19
Mangue	Haricot mungo	Asperge	Epinard	Laitue	Myrtille	Radis
Curry de poisson à la mangue	Rouleaux de printemps aux crevettes	Asperges gratinées au jambon	Petits flans épinard au chèvre	Salade César	Trifle myrtille au fromage blanc	Salade de sarrasin concombre radis fêta
20	21	22	23	24	25	26
Courgette	Oseille	Tomate	Melon	Brocoli	Pêche	Poivron
Gâteau sucré courgette citron amande	Œuf florentine à l'oseille	Tomate facie au riz	Melon bowl fraises myrtilles et graines	Tartine de houmous de brocoli	Pêche melba vanille	Wok de bœuf aux 3 poivrons
27	28	29	30			
Pastèque	Fève	Rhubarbe	Concombre			
Sucettes de pastèque au chocolat	Gigot d'agneau et fèves au bacon	Verrine fraise rhubarbe aux graines de chia	Smoothie concombre menthe avocat			

Cerise  
Mangue  
Pitaya  
Pastèque  
Rhubarbe

Myrtille  
Citron  
Kaki  
Melon  
Sapotille  
Pêche

Groseille  
Fraise  
Abricot  
Carambole  
Mangoustan

### FRUITS ET LEGUMES DU MOIS DE JUIN

Blette  
Aubergine  
Champignon  
Asperge  
Carotte  
Pourpier  
Radis

Petit pois  
Fenouil  
Artichaut  
Haricot mungo  
Laitue  
Patate douce  
Fève

Oseille  
Tomate  
Courgette  
Epinard  
Brocoli  
Concombre  
Poivron

