



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 !



Epinard

LEGUME ET FRUIT DU MOIS

Fraises



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 Fraises
						Fraises au fromage blanc
2 Radis	3 Patate douce	4 Pourpier	5 Petit pois	6 Concombre	7 Cresson	8 Asperge
Tartine de fromage frais radis roses ciboulette	Curry de patate douce et petits pois	Salade de pourpier aux pois chiches au cumin	Lasagne poireau petit pois	Tzaziki concombre pommes verte et blinis complet	Purée pomme de terre au cresson et filet de cabillaud rôti	Risotto aux asperges vertes
9 Artichaut	10 Oseille	11 Navet	12 Rhubarbe	13 Fève	14 Fenouil	15 Pomelo
Cœur d'artichaut jambon mozzarella	Quiche thon oseille	Jardinière de légumes navets petits pois et gigot d'agneau	Compote pomme rhubarbe	Falafels de fève et pois chiches	Fenouil au parmesan et brochette de poulet	Verrine pomelo crabe guacamole
16 Epinard	17 Champignon	18 Tomates cerises	19 Citron	20 Courgette	21 Carotte	22 Kiwi
Orecchiette fèves épinard crème légère	Champignons vinaigrette au citron et à l'ail	Flan de tomate cerises au chèvre	Cheesecake menthe citron vert	Polenta courgette et tomates séchées au four	Rôstis carottes courgettes pommes de terre	Smoothie kiwi fraises basilic
23 Pomme	24 Petits pois	25 Asperge	26 Tomate	27 Mangue	28 Artichaut	29 Haricots mungo
Tartare saumon pomme verte	Gaspacho de petit pois à la menthe	Steak de veau et asperges gratinées	Tomate burrata pesto de basilic	Carpaccio de mangue et glace coco	Bruschetta artichaut tomate cerise	Salade de haricots mungo vermicelles de riz et edamame
30 Cerise	31 Laitue					
Clafouti de cerises	Soupe de fève et de laitue					

Cerise
 Fraise
 Rhubarbe
 Kaki
 Mangue
 Pitaya
 Citrons
 Pomme
 Kiwi
 Sapotille
 Pomelo
 Mangoustan
 Carambole

FRUITS ET LEGUMES DU MOIS DE MAI

Katia Tardieu Diététicienne Nutritionniste
www.dieteticienne-paris.fr
www.dieteticienne-paris.fr/cote-primeur

Patate douce
 Petit pois
 Asperge
 Haricots mungo
 Cresson
 Radis
 Artichaut
 Oseille
 Concombre
 Fève
 Navet
 Pourpier
 Epinard
 Fenouil
 Laitue
 Courgette
 Tomate
 Carotte
 Champignon

