

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



Poivron



Nectarine

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|--|--|--|---|---|---|
| | | | | 1 Concombre | 2 Nectarine | 3 Brocoli |
| | | | | Bâtonnets de concombre sauce thon fromage frais | Nectarines rôties au four et sucre vanillé | Purée de brocolis et cabillaud pané |
| 4 Oseille | 5 Pastèque | 6 Patate douce | 7 Artichaut | 8 Mangue | 9 Céleri branche | 10 Haricot vert |
| Salade de lentilles à l'oseille et tomates séchées | Brochette de pastèque | Rôstis de patate douce et féta | Filet de bar sur fond d'artichaut aux capres | Crème de mangue au lait de coco | Velouté de céleri branche et tartines de jambon de parme | Salade de riz sauvage, haricots verts sauce soja sésame |
| 11 Framboise | 12 Brocoli | 13 Haricot mungo | 14 Pêche | 15 Tomate | 16 Citron | 17 Courgette |
| Yaourt aux flocons d'avoine et framboises | Tagliatelles et brocolis sautés à l'ail et au citron | Wok d'aiguillettes de canard et haricots mungo | Clafouti aux pêches | Pizza maison Burrata tomate | Poulet rôti aux olives et citron confit | Gratin sardines courgettes à la provençale |
| 18 Blette | 19 Pitaya | 20 Cerise | 21 Aubergine | 22 Poivron | 23 Rhubarbe | 24 Abricot |
| Papillote de blette au haddock | Perles du japon au lait de coco et dés de pitaya | Yaourt glacé à la cerise maison facile | Lasagnes d'aubergine | Terrine de fromage frais aux 2 poivrons | Crumble rhubarbe myrtilles | Bavarois à l'abricot |
| 25 Poivron | 26 Melon | 27 Poire | 28 Tomate | 29 Artichaut | 30 Figue | |
| Chakchouka | Salade de tomate melon coppa mozzarella | Poire belle Hélène | Tartare de tomate au basilic | Salade de pois chiches aux cœurs d'artichaut | Filet mignon à la figue et frites de patate douce au four | |

Raisin
Pitaya
Pastèque
Rhubarbe
Groseilles
Melon

Cerise
Prune
Framboise
Mûre
Mangoustan
Figue
Abricot

Mangue
Poire
Pêche
Nectarine
Citrons
Myrtilles

FRUITS ET LEGUMES DU MOIS DE JUILLET

Concombre
Brocoli
Oseille
Aubergine
Patate douce

Poivron
Artichaut
Blette
Haricot mungo
Tomate

Haricot vert
Pourpier
Céleri branche
Courgette

