

FRUITS ET LÉGUMES DE DÉCEMBRE

CRUDITÉS

Betterave rouge
Maïs
Concombre
Radis

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

Fenouil
Poivron
Haricot
Epinard
Courge
Potimarron
Champignon
Céleri branche
Blette

SALADES

Mâche
Battavia
Laitue
Scarole
Frisée
Endive

CHOUX

Artichaut
Chou blanc
Chou chinois
Chou brocoli
Chou lisse
Chou rouge
Chou rave
Chou frisé
Chou fleur
Chou de Bruxelles

SOUPES & POT AU FEU

Carotte
Aubergine
Poireau
Panais
Navet
Tomate
Pomme de terre
Céleri Rave

FRUITS DU VERGER

Pomme
Poire
Coing
Prune
Châtaigne
Marron
Raisin blanc
Kiwi

AGRUMES

Clémentine
Mandarine

FRUITS D'AILLEURS

Citron
Orange
Pomelos
Kaki
Litchi
Ananas
Mangue
Dattes
Grenade
Gingembre
Figue
Fruit de la passion
Banane