

LES SAISONS DE NOS FRUITS ET LÉGUMES BIOLOGIQUES EN MAI

PENSEZ AUX LÉGUMES FANES !

Le printemps est bien là. C'est le moment de retrouver le goût des légumes racineux tout en faisant le plein de vitamines et de minéraux. Symbole de fraîcheur, cru ou cuit à la vapeur, ils ne font que satisfaire votre désir de nature.

Suggestions
Salade de betteraves crues, rapport d'agneau aux herbes nouvelles, omelette aux légumes blancs...

CRUDITÉS
- Betterave rouge
- Radis rose King
- Radis rose

SALADES
- Endives, Laitue

CHOUX
- Chou-fleur

FRUITS ROUGES
- Cerise
- Fraise

AGRUMES
- Pomelo

PRIMEUR
- Asperge
- Choux blanc et rouge
- Fraise
- Pomme
- Betterave en botte
- Carotte en botte
- Ail
- Navet
- Oignon blanc
- Oignon blanc en botte
- Fanes primeur

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT
- Artichaut
- Fenouil
- Fève
- Epaveil
- Blette
- Petit pois et Pois gourmand
- Champignon de Paris
- Céleri branche
- Carotte

SOUPES OU POT-AU-FEU
- Courgette

RATATOUILLE
- Ail

CONDIMENTS
- Ail

FRUITS DU VERGER
- Poire
- Pêche
- Kaki

LÉGUMES D'ANTAN
- Carotte
- Céleri branche
- Blette

ET D'AILLEURS
- Ananas
- Orange
- Pomme
- Mangue
- Avocat
- Citrus
- Orange
- Pomme

biocoop

LES SAISONS DE NOS FRUITS ET LÉGUMES BIOLOGIQUES EN MARS

PENSEZ AUX CHOUX !

Après les mois d'hiver, il appartient à l'agneau de faire revivre les légumes et surtout les choux, indispensables à son bien-être. Ils contiennent en effet un certain nombre de vitamines, minéraux, protéines.

Suggestions
Omelette de choux, soupe de choux, salade de choux, soupe de choux, soupe de choux...

CRUDITÉS
- Betterave rouge
- Radis rose King
- Radis rose

SALADES
- Mâche
- Salade, Laitue
- Scarole, Fraise
- Endive

CHOUX
- Chou blanc et rouge
- Choucroute
- Chou blanc
- Chou-fleur
- Chou de Bruxelles

FRUITS ROUGES
- Cerise
- Fraise

AGRUMES
- Citron
- Pomme

FRUITS DU VERGER
- Poire
- Pêche
- Kaki

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT
- Artichaut
- Fenouil
- Fève
- Epaveil
- Blette
- Petit pois et Pois gourmand
- Champignon de Paris
- Céleri branche
- Carotte

SOUPES OU POT-AU-FEU
- Courgette

LÉGUMES D'ANTAN
- Carotte
- Céleri branche
- Blette

PRIMEUR
- Asperge
- Choux blanc et rouge
- Fraise
- Pomme
- Betterave en botte
- Carotte en botte

ET D'AILLEURS
- Ananas
- Orange
- Pomme
- Mangue
- Avocat
- Citrus
- Orange
- Pomme

biocoop

LES SAISONS DE NOS FRUITS ET LÉGUMES BIOLOGIQUES EN AVRIL

PENSEZ AUX LÉGUMES FEUILLES !

Le printemps s'installe, le verticaire fait son apparition dans les champs et les poteries. À côté des traditionnelles bettes, salade, les jeunes pousses d'épinard agréablement vos salades d'une note originale.

Suggestion
Fait d'épinard, bettes aux lardons, herbe aux blettes...

