

Et si vous mangiez PLUS DE légumes ?

Printemps



cerfeuil



poireaux



asperges



épinards

- Potage au cerfeuil
- Asperges aux œufs durs
- Hachis parmentier aux épinards
- Pizza aux légumes
- Waterzooï
- Blanc de poireau à la vinaigrette

Eté

poivrons



aubergine

- Gaspacho
- Tomate crevettes
- Ratatouille
- Poivrons farcis
- Salade niçoise
- Carpaccio de courgettes

laitue



tomate



courgette



Automne

- Potage au potiron
- Céleri remoulade
- Potée liégeoise
- Poêlée de champignons
- Chou-fleur à la béchamel
- Haricots verts à l'échalote

potiron



chou-fleur



champignons



haricots



Hiver

carottes



chicon



chou



- Soupe de carotte-gingembre
- Salade chicon-mâche, dés de pommes, vinaigrette
- Chicons au gratin
- Potée au chou vert
- Stoemp aux carottes
- Chou rouge aux pommes