



Des recettes pour toute l'année



Semaine de l'année civile	Légume	Recettes
1.	Potimarron	Gâteau (salé) au potimarron Velouté de potimarron parfumé Croissants de potimarron rôti
2.	Chou vert	Chou mijoté au vin blanc Chou aux épices à la chinoise
3.	Betterave	Salade de betterave crue aux pousses d'épinards Betteraves au gingembre Soupe framboise Salade sucrée salée de betteraves
4.	Radis noir	Soupe de radis noir Salade de radis noir et carottes à la japonaise
5.	Carotte	Salade de carottes à l'orange Tarte de carottes au cumin
6.	Radis daïkon	Pâtes au radis daïkon et noix de cajou Salade de radis daïkon et pourpier
7.	Céleri-rave	Céleri-rave mijoté à l'orange Waterzoï de poulet Velouté de céleri et châtaigne
8.	Chou blanc	Salade de chou blanc « équilibre » <i>Borsch</i> végétal (soupe au chou) Choucroute douce rapide
9.	Rutabaga	Velouté aux rutabagas Purée de rutabaga à la pomme Rutabaga et pommes de terre aux gésiers de canard confits
10.	Oignon	Galettes d'oignons nouveaux Tarte à la confiture d'oignons
11.	Chou rouge	Chou rouge parfumé aux pommes et aux pruneaux Salade de chou rouge
12.	Pomme de terre	<i>Dranikis</i> (galettes de pommes de terre) Curry de pommes de terre Pommes de terre au citron et aux olives <i>Tortilla con patatas</i> (omelette aux pommes de terre)
13.	Champignon de Paris	Champignons à la grecque Poêlée de blettes et champignons Goulasch végétarien
14.	Radis rose	Salade de radis roses aux pruneaux

		Salade de radis roses aux pommes Velouté aux fanes de radis Pesto de fanes de radis
15.	Salade laitue	Laitue braisée Salade de laitue et haricots secs
16.	Épinard	Épinards sautés à la chinoise Salade d'épinards Fondue d'épinards aux champignons et à la courge butternut
17.	Asperge	Risotto aux asperges Velouté aux asperges Omelette aux asperges
18.	Chou-fleur	Taboulé printanier de chou-fleur aux petits pois Taboulé hivernal de chou-fleur à la betterave Boulettes de chou-fleur
19.	Blette	<i>Acqua cotta</i> (soupe italienne à la tomate) <i>Minestra d'erbe</i> (soupe italienne à la menthe) Côtes de blettes aux champignons Tarte sucrée aux blettes Soupe de lentilles et blettes à l'indienne
20.	Chou-rave	Soupe de chou-rave et poireau à la marjolaine Chou-rave à la crème Flan de chou-rave Quinoa au chou-rave et carottes sautés
21.	Artichaut	Artichaut en barigoule Tian d'artichauts aux pommes de terre Artichauts en jardinière Omelette aux artichauts
22.	Fève	Fèves au basilic Fèves aux blettes
23.	Cresson	Fondue de cresson aux œufs Salade de cresson à l'orange ou à la betterave Potage chinois au cresson et au tofu
24.	Petit pois	Riz aux petits pois à l'italienne Rouleaux aux petits pois Jardinière de printemps
25.	Haricot vert	Haricots mijotés à l'italienne Salade estivale de haricots verts Haricots verts sautés au sésame Haricots verts à l'indienne
26.	Courgette	Salade de courgettes et pois chiches aux amandes Curry de courgettes Gallettes de courgettes Tartinade de courgettes
27.	Concombre	Salade de crudités à la sauce cacahuète

		Soupe froide de concombre Gaspacho
28.	Tomate	Sauce tomate parfumée Tarte à la tomate et à la moutarde Piperade
29.	Melon	Salade de quinoa au melon Salade de melon au poulet mariné Tatin de melon Magret de canard au melon
30.	Pastèque	Salade grecque à la pastèque Pastèque au magret de canard
31.		~ Pause estivale ~
32.	Poivron	Poivrons farcis Poivrons rôtis Tacos végétariens
33.	Aubergine	Aubergines rôties Moussaka aux pommes de terre Aubergines à l'indienne Aubergines à la japonaise
34.	Courge spaghetti	Courge spaghetti à la tomate Courge spaghetti aux champignons Courge spaghetti au bacon Courge spaghetti au poulet et aux poivrons
35.	Fenouil	Risotto de fenouil Salade de fenouil à l'orange Soupe de fenouil et pois chiches Fenouil aux champignons
36.	Courge butternut	Pâtes à la courge butternut et à la sauge Soupe de courge butternut au citron Courge butternut rôtie au vin rouge Parmentier de courge butternut et poulet
37.	Brocoli	Pâtes aux brocolis et sauce aux noix Omelette aux brocolis Brocoli sauté Velouté de brocoli
38.	Patate douce	Parmentier de patate douce et tempeh Mille-feuille de légumes Flan de patate douce
39.	Pâtisson	Velouté de pâtisson Pâtisson en ragoût Terrine de pâtisson
40.	Chou chinois	Tofu sauté au chou chinois Chou chinois à l'aigre-doux Salade au chou

41.	Potiron	Gnocchis de potiron Potage au potiron Sauce au potiron
42.	Céleri-branche	Céleri-branche sauté Salade de céleri-branche aux pommes Salade de céleri-branche à l'orange
43.	Chou de Bruxelles	Choux de Bruxelles aux pommes et à la banane Choux de Bruxelles sautés au saté Choux de Bruxelles rôtis
44.	Courge pomarine	Courge pomarine farcie Velouté de courge pomarine
45.	Panais	Velouté de panais à la poire Panais aux petits pois Salade de panais crus aux fruits secs Salades de panais cuits au cresson
46.	Salade chicorée	Salade aux foies de volaille Salade aux œufs frits Chicorée aux pois chiches
47.	Topinambour	Topinambours au citron Poêlée de topinambours aux gésiers Velouté de topinambours au fenouil
48.	Poireau	Lingots aux poireaux et à la moutarde Velouté de poireau et fenouil Poireaux sautés au gingembre Flan aux poireaux
49.	Salsifis	Flan de salsifis au romarin Salsifis en sauce béchamel végétale Salsifis sautés à la sauge
50.	Navet	Canard aux navets Navets aux noix et au miel Navets aux fruits secs Navets au substitut végétal de parmesan
51.	Endive	Tatin d'endives Fondue d'endives aux champignons et au tofu Velouté d'endives Salade d'endives à l'orange et à la pomme
52.		~ pause hivernale ~