

Fruits au sirop

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

80 g

■ Litchis au sirop

130 g

■ Myrtilles au sirop

135 g

■ Abricot au sirop

170 g

■ Fraises au sirop

175 g

■ Framboises au sirop

180 g

■ Cerises au sirop

190 g

■ Pêches au sirop

225 g

■ Airelles au sirop

295 g

■ Figs au sirop

385 g

■ Ananas au sirop

450 g

■ Mandarines au sirop

455 g

■ Pamplemousse au sirop

490 g

■ Raisins au sirop

625 g

■ Prunes au sirop

715 g

■ Poires au sirop

Fruits frais

Fruits frais

**QUANTITE A PESER
POUR 1 PART**



30 g

■ Goyave

50 g

■ Fruit de la passion ou grenadille

55 g

■ Pomme cannelle

60 g

■ Kumquat

■ Sapote

65 g

■ Abricot

■ Carambole ou fruit étoile

■ Figue de Barbarie ou Nopale

75 g

■ Banane

■ Kiwi

80 g

■ Cassis

■ Groseille ou gabelle rouge et blanche

■ Mûre

85 g

■ Baie de sureau

95 g

■ Framboise

105 g

■ Corossol

■ Litchi

120 g

■ Grenade

■ Kaki

125 g

■ Myrtille

145 g

■ Fraise

150 g

■ Figue

155 g

■ Mirabelle

160 g

■ Mangue

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

165 g

- Cerise
- Citron lime

170 g

- Melon

185 g

- Pêche

190 g

- Nèfle du Japon

200 g

- Nashi ou poire asiatique

210 g

- Ananas
- Rhubarbe
- Sapotille

225 g

- Raisin blanc et noir

230 g

- Orange

265 g

- Poire

280 g

- Citron
- Clémentine / Mandarine / Tangerine
- Pastèque

285 g

- Coing

315 g

- Papaye

335 g

- Prune

355 g

- Nectarine / Brugnion
- Pomme

415 g

- Pamplemousse blanc
- Pamplemousse rose

Légumes naturels

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART**15 g**

- Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Petits pois
- Pois plats ou pois gourmands

20 g

- Chou vert frisé cru (40 g cuit)
- Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Épinards
- Maïs
- Pissenlit

25 g

- Artichaut
- Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)

30 g

- Champignon de Paris
- Chou de Bruxelles
- Chou romanesco
- Coeurs de palmiers
- Oseille
- Sal. Cresson

35 g

- Avocat
- Bette ou carde
- Brocoli
- Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Haricots beurre crus (55 g cuits)
- Haricots beurre plats crus (55 g cuits)
- Haricots verts crus (55 g cuits)
- Haricots verts plats crus (55 g cuits)
- Pousse de bambou
- Sal. Mâche

40 g

- Chataîgne ou marron
- Chou vert frisé cuit (20 g cru)
- Crosne
- Germes de soja (haricots mango)
- Patate douce
- Pomme de terre

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART**45 g**

- Asperge
- Chou-fleur
- Gombo ou Okra
- Piment cru (85 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Taro cru (130 g cuit)

50 g

- Feuille de vigne
- Igname
- Poireau cru (95 g cuit)
- Sal. Chicorée
- Sal. Laitue
- Sal. Laitue iceberg
- Sal. Laitue romaine
- Sal. Pourpier
- Sal. Scarole ou endive belge
- Sal. Trévis
- Tomate en concentré
- Topinambour

55 g

- Chou de Chine ou pet-sai cuit (70 g cru)
- Haricots beurre cuits (35 g crus)
- Haricots beurre plats cuits (35 g crus)
- Haricots verts cuits (35 g crus)
- Haricots verts plats cuits (35 g crus)

65 g

- Céleri-rave
- Chou rouge cuit (110 g cru)

70 g

- Betterave
- Chou de Chine ou pet-sai cru (55 g cuit)
- Chou-rave
- Courge (spaghetti)
- Courgette (longue)
- Courgette (ronde)
- Fenouil
- Panais
- Pâtisson
- Raifort
- Salsifis ou scorsonère

75 g

- Fruit à pain (légume antillais)

Légumes natures

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART**85 g**

- Christophine ou chayote (légume antillais)
- Piment cuit (45 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)

90 g

- Chou blanc

95 g

- Aubergine
- Poireau cuit (50 g cru)

105 g

- Carotte crue (185 g cuite)
- Poivron
- Tomate en coulis

110 g

- Chou rouge cru (65 g cuit)
- Citrouille / potiron cru (145 g cuit)
- Potimarron cru (145 g cuit)

120 g

- Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Rutabaga

130 g

- Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (155 g cru)
- Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)
- Manioc
- Taro cuit (45 g cru)
- Tomate cuite (160 g crue)

135 g

- Radis rose

140 g

- Banane plantain

145 g

- Citrouille / potiron cuit (110 g cru)
- Potimarron cuit (110 g cru)

150 g

- Navet cru (190 g cuit)

155 g

- Céleri branche cru, coeur de céleri cru (130 g cuit)

160 g

- Radis noir
- Tomate crue (130 g cuite)

170 g

- Concombre

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART



185 g

■ Carotte cuite (105 g crue)

190 g

■ Navet cuit (150 g cru)

290 g

■ Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)

Légumes-champignons

Légumes-champignons

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART



30 g

■ Pleurote

40 g

■ Cèpe

45 g

■ Bolet orange

55 g

■ Chanterelle / girole

■ Oronge