

## Fruits au sirop

---

## Fruits au sirop

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

80 g



**Litchis au sirop**

Lychee canned

Litchi jarabe

130 g

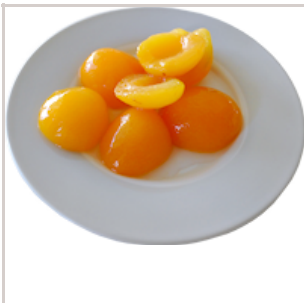


**Myrtilles au sirop**

Blueberry canned

Mirtilla o arandano jarabe

135 g



**Abricot au sirop**

Apricot canned

Damazco jarabe

170 g



**Fraises au sirop**

Strawberry canned

Frutilla jarabe

## Fruits au sirop

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

175 g



**Framboises au sirop**

Raspberry canned

Frambuesa jarabe

180 g

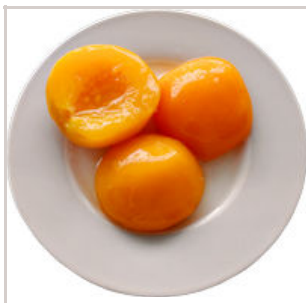


**Cerises au sirop**

Cherry canned

Cereza jarabe

190 g



**Pêches au sirop**

Peach canned

Durazno jarabe

225 g



**Airelles au sirop**

Cranberry canned

## Fruits au sirop

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

**295 g**



**Figues au sirop**  
Common fig canned  
Higo jarabe

**385 g**



**Ananas au sirop**  
Pineapple canned  
Ananas jarabe

**450 g**



**Mandarines au sirop**  
Mandarin canned  
Mandarina jarabe

**455 g**



**Pamplemousse au sirop**  
Grapefruit canned  
Pomelo jarabe

## Fruits au sirop

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

**490 g**



**Raisins au sirop**

Grape canned

Uva jarabe

**625 g**

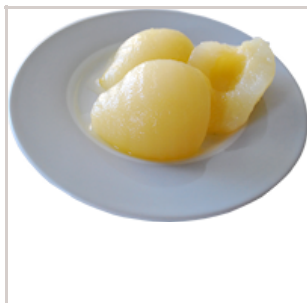


**Prunes au sirop**

Plum canned

Ciruela jarabe

**715 g**



**Poires au sirop**

Pear canned

Pera jarabe

## Fruits frais

---

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

30 g



Goyave  
Guava  
Guayabas  
جوافة  
番石榴  
Guava

50 g



Fruit de la passion ou grenadille  
Passion fruit  
Fruto de la pasion o granadina  
فاكهة العاطفة  
西番莲或迪利亚  
Granadilla meyvesi

55 g



Pomme cannelle  
Sugar-apple, sweetsop  
Manzana canela  
التفاح بالقرفة  
肉桂苹果  
Tarçın elması

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

60 g



**Kumquat**

Kumquat

Quinoto

البر تقال النه بي

金橘

Kamkat



**Sapote**

Sapote

Sapota

人心果

Sıtma ağacı yemişi



## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

65 g



**Abricot**  
Apricot  
Damazco  
مشمش  
杏  
Kayısı



**Carambole ou fruit étoile**  
Star fruit  
Carambola o fruta estrella  
نجمة الفاكهة  
杨桃  
Yıldız meyve



**Figue de Barbarie ou Nopale**  
Prickly pear  
Higo de Barbaria  
التين البري  
柏柏尔无花果  
Hint inciri

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

75 g



**Banane**

Banana

Banana

موز

香蕉

Muz



**Kivi**

Kivi

kiwi

ك بوي

猕猴桃(奇异果)

Kivi

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

80 g



**Cassis**  
Blackcurrant  
Casis  
كاسي  
黑加仑子  
Frenk üzümü



**Groseille ou gabelle rouge et blanche**  
Redcurrant, gooseberry  
Grosella negra o blanca  
كشمشة  
醋栗  
Frenk üzümü



**Mûre**  
BlackBerry  
Mora  
توتة  
黑莓(桑葚)  
Dut

85 g



**Baie de sureau**  
Elderberry  
Baya  
ثمر البلسان  
Mürver

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

95 g



**Framboise**  
Raspberry  
Frambuesa  
التوت  
覆盆子  
Frambuaz

105 g



**Corossol**  
Soursop  
Guanábana o anona de México  
سوب  
番荔枝  
Sirsak



**Litchi**  
Lychee  
Litchi  
ليتشى ( ثمرة صيدانية )  
荔枝  
Bir cins çam ağacı meyvesi

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

120 g



**Grenade**  
Pomegranate  
Granada  
جر پنادا  
石榴  
Nar



**Kaki**  
Persimmon  
Caqui  
كاكبي  
柿子  
Hurma

125 g



**Myrtille**  
Blueberry  
Mirtilla o arandano  
عندبية  
越桔(蓝莓)  
Ayı üzümü, çay üzümü

145 g



**Fraise**  
Strawberry  
Frutilla  
الفرولة  
草莓  
çilek

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

150 g



**Figue**

Common fig

Higo

التين

无花果

Incir

155 g



**Mirabelle**

Mirabelle plum

Ciruela mirabel

黄香李

Sarı renkli küçük tatlı erik

160 g



**Mangue**

Mango

Mango

مانجو

芒果

Mango

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

165 g



**Cerise**

Cherry

Cereza

الكرز

櫻桃

Kiraz



**Citron lime**

Lime

Lima -limon

الليمون الجير

青檸檬

Acı sulu limon

170 g



**Melon**

Honeydew melon

Melon

البطيخ (الشمام)

甜瓜(香瓜)

Kavun

185 g



**Pêche**

Peach

Durazno

الخوخ

桃子

şeftali

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

190 g



**Nèfle du Japon**

Medlar

Nefle

الكادزيا

日本欧楂

Muşmula, döngel

200 g



**Nashi ou poire asiatique**

Asian pear



## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

210 g



**Ananas**

Pineapple

Ananas

اناناس

菠萝

Ananas



**Rhubarbe**

Rhubarb

Rubarba

大黄

Ravent, ışgın



**Sapotille**

Zapota o sapota

人心果

Sıtma ağacı yemişi

225 g



**Raisin blanc et noir**

White and black grape

Uva blanca y negra

عنب ابيض او اسود

白色或黑色葡萄

Beyaz ve kara üzüm

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

**230 g**



**Orange**

Orange

Naranja

بر تقال

橙

Portakal

**265 g**



**Poire**

Pear

Pera

الاجاص

梨

Armut

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

280 g



**Citron**

Lemon

Limon

الليمون

柠檬

Limon



**Clémentine / Mandarine / Tangerine**

Clementine / Mandarin / Tangerine

Clementina / Mandarina / Tanga

البرتقال / يوسدفي

柑/桔



**Pastèque**

Watermelon

Sandia

البطيخ

西瓜

Karpuz

285 g



**Coing**

Quince

Membrillo

سد فرجل

榲桲 (语欧洲木瓜)

Ayva

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

315 g



**Papaye**  
Papaya  
Papaya  
با با يا  
木瓜  
Papaya

335 g



**Prune**  
Plum  
Ciruela  
خوخ مجفف  
李子  
Erik

355 g



**Nectarine / Brugnon**  
Nectarine  
Nectarina  
الخوخة  
油桃  
Tüysüz şeftali



**Pomme**  
Apple  
Manzana  
التفاح  
苹果  
Elma

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

415 g



### Pamplemousse blanc

White grapefruit

Pomelo blanco

لمونة هندية بيضاء

白柚子(西柚)

Beyaz greyfurt



### Pamplemousse rose

Red grapefruit

Pomelo rosa

لمونة هندية وردية

粉红柚子(西柚)

Pembe greyfurt

## Légumes naturels

---

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

15 g



**Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)**

Garlic (free if used in small amount)

Ajo (no tenerlo en cuenta si se utiliza en pequeña cantidad)

الثوم

大蒜头(如果只用小量不用稱)

Sarmısak (az miktar önemsiz)



**Petits pois**

Peas

Arvejas

بزلاء

小豌豆

Bezelye



**Pois plats ou pois gourmands**

Snow pea

Guisantes o garbanzos

بازلاء مسطحة ذينة

生豌豆

Taze bezelye

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

20 g



### Chou vert frisé cru (40 g cuit)

kale raw (40 g cooked)

Repollo verde rizado (40 g cocido)

كرنب ني (40 غ مطبوخ)

生绿叶卷心菜=40克煮熟

Yeşil kıvırcık lahana çiğ (40 g pişmiş)



### Civette (  négliger si utilisé en petite quantité)

Chives (free if used in small amount)

Cebolleta o cibulete (no tenerlo en cuenta si se utiliza en peque a cantida

الكرفس (يأكل بكميات صغيرة)

葱 (如果只用小量不用称)

Taze sarmısak (az miktar önemsiz)



###  pinards

Spinach

Espinaca

السبانخ

菠菜

Ispanak



### Ma s

Maize / corn

Maiz o granos de choclos

الذرة

玉米

Mısır



### Pissenlit

Dandelion

Pissenlit o dandelion

هندباء

蒲公英

Karahindiba



## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

25 g



**Artichaut**  
Artichoke  
Alcachofa o alcaucil  
الخرشوف  
朝鲜蓟 (百叶菜)  
Enginar



**Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)**  
Parsley (free if used in small amount)  
Perejil ( a no tener en cuenta si se utiliza en pequeña cantidad)  
البدونس  
番芫荽 (如果只用小量不用稱)  
Maydanoz (az miktar önemsiz)

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

30 g



**Champignon de Paris**  
Cultivated mushroom  
Hongo de Paris  
الفطر البستاني  
巴黎蘑菇  
Mantar (kültür)



**Chou de Bruxelles**  
Brussels Sprout  
Repollo de Bruselas  
كرب بروكسيل  
布鲁塞尔抱子甘蓝(苜蓝)  
Brüksel lahanası



**Chou romanesco**  
Cabbage romanesco  
Repollo en flor romano  
قرن د بيطرومانسكو  
绿花椰菜  
Roman karnabaharı



**Coeurs de palmiers**  
Palm heart  
Palmitos  
قلوب النخيل  
棕榈心  
Hurma / Mandalina



**Oseille**  
Sorrel  
Rumex o oseile espinaca  
الحميض  
酸模  
Kuzu kulağı

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

30 g



Sal. Cresson

Watercress

Berro

الجرير

西洋菜

Tere, tere otu

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

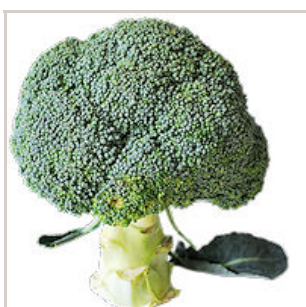
35 g



**Avocat**  
Avocado  
Palta  
ثمرة المحامي أي افوكا تو  
鳄梨  
Avokado



**Bette ou carde**  
Chard ou swiss chard  
Acelga  
الشوندرية  
瑞士白菜(甜菜)  
Pazi



**Brocoli**  
Winter cauliflower  
Brocoli  
القرنبيط الأخضر أو بروكلي  
芥兰花  
Brokoli



**Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)**  
French Shallot (free if used in small amount)  
Chalota o cebollin (no tenerlo en cuenta si se utiliza en pequeña cantidad)  
الكراث  
葱头 (如果只用小量不用稱)  
Yaban sarmısağı (az miktar önemsiz)



**Haricots beurre crus (55 g cuits)**  
Butter beans raw (55 g cooked)  
Porotos o judias o alubias manteca crudos (55 g cocidos)  
زبدة الفول نيئة (55 غمط بوخ)  
生奶油豆=55克煮熟  
Sarı börülce çiğ (55 g pişmiş)

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

35 g



### Haricots beurre plats crus (55 g cuits)

Porotos o judias o alubias manteca crudos (55 g cocidos)

زبدة الفول نية (55 غ مط بوخ)

生奶油豌豆=55克煮熟

Sarı düz fasülye çiğ (55 g pişmiş)



### Haricots verts crus (55 g cuits)

French beans raw (55 g cooked)

Porotos o judias o alubias verdes crudos (55 g cocidos)

فاصوليا خضراء نية (55 غ مط بوخ)

生青豆=55克煮熟青豆

Yeşil börülce çiğ (55 g pişmiş)



### Haricots verts plats crus (55 g cuits)

Porotos o judias o alubias verdes crudos (55 g cocidas)

فاصوليا خضراء مسطحة نية (55 غ مط بوخ)

生豌豆=55克煮熟豌豆

çalı fasülyesi çiğ (55 g pişmiş)



### Pousse de bambou

Bamboo shoot

Brotes de bambú

براعم الخيزران

竹笋



### Sal. Mâche

Lamb's lettuce

Mache

خس

野苣荬

Frenk salatası

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

40 g



### Chataigne ou marron

Chestnut

Castañas

الكسندناء

栗子

Kestane



### Chou vert fris   cuit (20 g cru)

Kale cooked (20 g raw)

Repollo verde rizado (20 g crudo)

كرنب مطبوخ (20 غ ني)

煮熟绿叶卷心菜=20克生

Yeşil kıvrıkcık lahana pişmiş (20 g çiğ)



### Crosne

Knotroot

Crosne

草石蚕



### Germes de soja (haricots mango)

Beanshouts

Germen de soja (porotos)

فول الصويا

豆芽

Soya fasülyesi



### Patate douce

Sweet potato

Batata o papa dulce

بطاطا حلوى

甘薯

Tatlı patates

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

40 g



Pomme de terre

Potato

Patata o papas

بطاطا

土豆

Patates

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

45 g



**Asperge**  
Asparagus  
Esparrago  
الهال يون  
芦笋  
Kuşkonmaz



**Chou-fleur**  
Cauliflower  
Repollo en flor  
قرن بيط  
花椰菜  
Karnabahar



**Gombo ou Okra**  
Gumbo / okra  
Okra o gombo  
البانوية  
秋葵  
Bamya



**Piment cru (85 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)**  
Chili / pepper raw (85 g cooked) (free if used in small amount)  
Pimiento- aji crudo (85 g cocido)  
فل فل حار ني (85 غ مط بوخ)  
生辣椒 =85克煮熟 (如果只用小量不用稱)  
Biber çığ (85 g pişmiş)



**Taro cru (130 g cuit)**  
Taro raw (130 g cooked)  
Taro o kalo o cara crudo (130 g cocido)  
القلقاس ني (130 غ مط بوخ)  
生芋头=130克煮熟  
Taro çığ (130 g pişmiş)



## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

50 g



### Feuille de vigne

Vine leaf

Hoja de parra

ورق التين

葡萄叶

Üzüm yaprağı



### Igname

Yam

Igname o dioscorea

يام

薯蕷

Japon (Hint) patatesi



### Poireau cru (95 g cuit)

Leek raw (95 g cooked)

Puerro crudo (95 g cocido)

كراث ني (95 غمط بوخ)

生韭菜=95克煮熟

Pırasa çiğ (95 g pişmiş)



### Sal. Chicorée

Endive / chicory

Achicoria

الهندباء البرية

菊苣(红叶卷心苦苣)

Hindiba



### Sal. Laitue

Lettuce

Lechuga

الخس

生菜

Marul

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

50 g



**Sal. Laitue iceberg**

Lettuce

Ensalada

冰山卷心生菜

Göbek marul



**Sal. Laitue romaine**

Romaine lettuce

Lechuga romana

الخس الرومي

罗马生菜

Roman marulu



**Sal. Pourpier**

Purslane

Pourpier o verdolaga

الرجلة

马齿苋

Semizotu



**Sal. Scarole ou endive belge**

Escarole

Escarola o endibia belga

الاسكارول

比利时苦苣

Bir çeşit yeşil salata



**Sal. Trévisé**

Radicchio

Achicoria roja

红叶卷心苦苣

Kıvırcık salata

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

50 g



**Tomate en concentré**

Tomato purée

Tomate concentrado

طماطم مر كزة

浓缩番茄酱

Konsantre domates (salça)



**Topinambour**

Jerusalem artichoke

Topinambur o batata o marenquera

洋姜

Yer elması

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

55 g



### Chou de Chine ou pet-sai cuit (70 g cru)

Chinese cabbage cooked (70 g raw)

Repollo de China crudo (70 g crudo)

الملفوف الصيني مطبوخ (70 غ ني)

煮熟大白菜=70克生

çin lahanası pişmiş (70 g çiğ)



### Haricots beurre cuits (35 g crus)

Butter beans cooked (35 g raw)

Porotos o judias o alubias manteca cocidos (35 g crudos)

زبدة الفول مطبوخ (35 غ نيئة)

煮熟奶油豆=35克生

Sarı börülce pişmiş (35 g çiğ)



### Haricots beurre plats cuits (35 g crus)

Porotos o judias o alubias manteca cocidos (35 g crudos)

زبدة الفول مطبوخ (35 غ نيئة)

煮熟奶油豌豆=35克生

Sarı düz fasülye pişmiş (35 g çiğ)



### Haricots verts cuits (35 g crus)

French beans cooked (35 g raw)

Porotos o judias o alubias verdes cocidos (35 g crudos)

فاصوليا خضراء مطبوخ (35 غ نيئة)

煮熟青豆=35克生青豆

Yeşil börülce pişmiş (35 g çiğ)



### Haricots verts plats cuits (35 g crus)

Porotos o judias o alubias verdes cocidas (35 g crudas)

فاصوليا خضراء مسطحة مطبوخ (35 غ نيئة)

煮熟豌豆=35克生豌豆

çalı fasülyesi pişmiş (35 g çiğ)

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

65 g



**Céleri-rave**

Celeriac

Apio- raiz

الكر فس مط بو

西芹菜头

Kereviz



**Chou rouge cuit (110 g cru)**

Red cabbage cooked (110 g raw)

Repollo rojo cocido (110 g crudo)

كرمب احمر (110 غ ني)

红叶椰菜=110克生

Kırmızı lahana pişmiş (110 g çiğ)

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

70 g



### Betterave

Beetroot / Beet

Remolacha

البنجر أو الشمندر

甜菜头

Pancar



### Chou de Chine ou pet-sai cru (55 g cuit)

Chinese cabbage raw (55 g cooked)

Repollo de china crudo (55 g cocido)

الملفوف الصيني الني (55 غ مطبوخ)

生大白菜=55克煮熟

çin lahanası çiğ (55 g pişmiş)



### Chou-rave

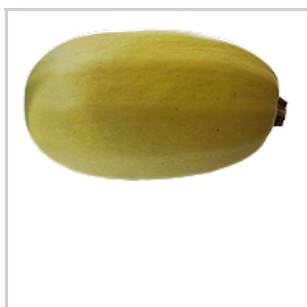
Kohlrabi

Repollo - raiz

قرن دبيت اطرائي

椰菜根

Alabaş



### Courge (spaghetti)

Courgette / zucchini

Zapallito

كوسة

節瓜

Kabak



### Courgette (longue)

Courgette / zucchini

Zapallito

كوسة

節瓜

Kabak

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

70 g



**Courgette (ronde)**  
Courgette / zucchini  
Zapallito  
كوسة  
節瓜  
Kabak



**Fenouil**  
Fennel  
Hinojo  
الشمر (البدس باس)  
茴香  
Rezene



**Panais**  
Parsnip  
Panais o pastanica  
الجزر الابيض  
芹菜萝卜(欧洲防风)  
Yaban havucu



**Pâtisson**  
Patty Pan  
Patisson o alcachofa de Jerusalén o gorro de sacerdote o gorro de elector  
西葫芦  
Kabak



**Raifort**  
Horseradish  
Rabano picante  
الفجل الحار  
辣根菜  
Yabanturpu

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

70 g



**Salsifis ou scorsonère**  
Scorzonera  
Salsifis o barba de cabra  
  
生細卷鴉蔥  
Tekesakalı

75 g



**Fruit à pain (légume antillais)**  
Breadfruit  
Fruto para pan (legumbre de Antilla)  
ثمرة الذيز  
面包菜

85 g



**Christophine ou chayote (légume antillais)**  
Chouchou  
Chayote (legumbre de Antillas)  
  
佛手瓜  
şayot



**Piment cuit (45 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)**  
Chili / pepper cooked (45 g raw) (free if used in small amount)  
Pimiento - aji cocido (45 g crudo)  
فلفل حار مطبوخ (45 غ ني)  
煮熟辣椒=45克生 (如果只用小量不用稱)  
Biber pişmiş (45 g çiğ)



## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

90 g



**Chou blanc**

Cabbage

Repollo blanco

الكرم الأبيض

白椰菜

Beyaz lahana

95 g



**Aubergine**

Aubergine / eggplant

Berenjena

الباذنجان

茄子

Patlıcan



**Poireau cuit (50 g cru)**

Leek cooked (50 g raw)

Puerro cocido (50 g crudo)

كراث مطبوخ (50 غ ني)

煮熟韭菜=50克生

Pırasa pişmiş (50 g çiğ)

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

105 g



**Carotte crue (185 g cuite)**  
Carrot raw (185 g cooked)  
Zanahoria cruda (185 g cocida)  
جزر ني [185 غ مط بوخ]  
生胡萝卜=185克煮熟  
Havuç çiğ (185 g pişmiş)



**Poivron**  
Pepper  
Pimiento morron  
الفل فل  
甜椒(青椒,红椒)煮熟  
Biber



**Tomate en coulis**  
Tomato coulis  
Jugo de tomate  
طماطم معلبة  
番茄酱  
Domates sosu

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

110 g



### Chou rouge cru (65 g cuit)

Red cabbage raw (65 g cooked)

Repollo rojo crudo (65 g crudo)

كرمب احمر [65 غ مط بوخ]

红叶椰菜=65克煮熟

Kırmızı lahana çiğ (65 g pişmiş)



### Citrouille / potiron cru (145 g cuit)

Pumpkin raw (145 g cooked)

Calabaza crudo (145 g cocido)

القرع مط بوخ [145 غ مط بوخة]

煮熟南瓜 = 145克煮熟

Bal kabağı çiğ (145 g pişmiş)



### Potimarron cru (145 g cuit)

Potimarron raw (145 g cooked)

Calabacin crudo (145 g cocido)

القرع مط بوخ [145 غ مط بوخة]

煮熟南瓜 = 145克煮熟

Bal kabağı çiğ (145 g pişmiş)

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

120 g



**Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)**

Onion (free if used in small amount)

Cebolla ( a no tener en cuenta si se utiliza en pequeña cantidad)

ال بصل

洋葱 (如果只用小量不用稱)

Soğan (az miktar önemsiz)



**Rutabaga**

Swede / rutabaga

Nabo- rutabaga

اللفت الاصفر

蔓菁(甘蓝)

şalgam

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

130 g



### Céleri branché cuit, coeur de céleri cuit (155 g cru)

Celery cooked (155 g raw)

Apio en rama cocido (155 g crudo)

الكر فس مط بوخ [155 غ ني]

煮熟西芹菜茎=155克生

Kereviz sapı pişmiş (155 g çiğ)



### Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)

Endive / witloof

Endibia (achicoria de Bruselas o witloof)

الهندباء

苦苣(茅菜)

Hindiba



### Manioc

Cassava root / Yuca

Mandioca

الكوسا فا

木薯

Manyoka



### Taro cuit (45 g cru)

Taro cooked (45 g raw)

Taro o kalo o cara cocido (45 g crudo)

القلقاس مط بوخ (45 غ ني)

煮熟芋头=45克生

Taro pişmiş (45 g çiğ)



### Tomate cuite (160 g crue)

Tomato cooked (160 g raw)

Tomate cocido (160 g crudo)

طماطم مط بوخة (160 غ ني)

煮熟番茄=160克生

Domates pişmiş (160 g çiğ)

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

135 g



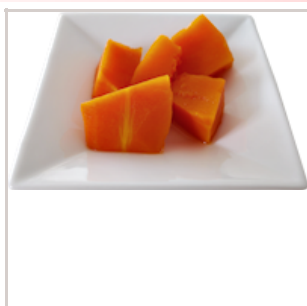
**Radis rose**  
Radish  
Rabanito o rabano rosa  
الفجل الوردي  
粉红皮小萝卜  
Kırmızı turp

140 g



**Banane plantain**  
Banana plantin  
Banana o platano  
موز الجنة  
大蕉  
Muz

145 g



**Citrouille / potiron cuit (110 g cru)**  
Pumpkin cooked (110 g raw)  
Calabaza cocido (110 g crudo)  
القرع مطبوخ [110غ ني]  
煮熟南瓜 = 110克生  
Bal kabağı pişmiş (110 g çiğ)



**Potimarron cuit (110 g cru)**  
Potimarron cooked (110 g raw)  
Calabacin cocido (110 g crudo)  
القرع مطبوخ [110غ ني]  
煮熟南瓜 = 110克生  
Bal kabağı pişmiş (110 g çiğ)

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

150 g



### Navet cru (190 g cuit)

Turnip raw (190 g cooked)

Navo crudo (190 g cocido)

اللفت ني (190 غ مط بوخ)

生萝卜=190克煮熟

şalgam çiğ (190 g pişmiş)

155 g



### Céleri branche cru, cœur de céleri cru (130 g cuit)

Celery raw (130 g cooked)

Apio en rama crudo (130 g cocido)

الكر فس مط بوخ [130 غ مط بوخ]

煮熟西芹菜茎=130克生

Kereviz sapi çiğ (130 g pişmiş)

160 g



### Radis noir

Horseradish

Rabanito o rabano negro

الفجل الأسود

黑皮萝卜

Kara turp



### Tomate crue (130 g cuite)

Tomato raw (130 g cooked)

Tomate crudo (130 g cocido)

طماطم نيئة (130 غ مط بوخة)

生番茄=130克煮熟

Domates çiğ (130 g pişmiş)

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

170 g



**Concombre**  
Cucumber  
Pepino  
الذيا  
黄瓜  
Salatalık

185 g



**Carotte cuite (105 g crue)**  
Carrot cooked (105 g raw)  
Zanahoria cocida (105 g crudo)  
جزر مطبوخ [105 غ ني]  
煮熟胡萝卜=105克生  
Havuç pişmiş (105 g çiğ)

190 g



**Navet cuit (150 g cru)**  
Turnip cooked (150 g raw)  
Navo cocido (150 g crudo)  
اللفت مطبوخ (150 غ ني)  
煮熟萝卜=150克生  
şalgam pişmiş (150 g çiğ)

290 g



**Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)**  
pickle sweet  
pepinillo  
الجيرك بين خيار صغير  
鹹菜  
Turşu



## Légumes-champignons

---

## Légumes-champignons

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

30 g



Pleurote

40 g



Cèpe

45 g



Bolet orange

## Légumes-champignons

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

55 g



Chanterelle / girole



Oronge