

Fruits au sirop

Fruits au sirop

**A PESER
POUR 1 PART**

Abricot au sirop	55 g
Airelles au sirop	130 g
Ananas au sirop	155 g
Cerises au sirop	105 g
Figues au sirop	165 g
Fraises au sirop	110 g
Framboises au sirop	100 g
Litchis au sirop	45 g
Mandarines au sirop	110 g
Myrtilles au sirop	205 g
Pamplemousse au sirop	180 g
Pêches au sirop	165 g
Poires au sirop	1 250 g
Prunes au sirop	835 g
Raisins au sirop	230 g

Fruits frais

Fruits frais

A PESER
POUR 1 PART

Abricot	25 g
Ananas	95 g
Baie de sureau	95 g
Banane	50 g
Carambole ou fruit étoile	30 g
Cassis	40 g
Cerise	80 g
Citron	70 g
Citron lime	80 g
Clémentine / Mandarine / Tangerine	70 g
Coing	135 g
Corossol	40 g
Figue	85 g
Figue de Barbarie ou Nopale	40 g
Fraise	95 g
Framboise	45 g
Fruit de la passion ou grenadille	25 g
Goyave	35 g
Grenade	55 g
Groseille ou gabelle rouge et blanche	40 g
Kaki	75 g
Kiwi	40 g
Kumquat	30 g
Litchi	65 g
Mangue	60 g
Melon	85 g
Mirabelle	75 g
Mûre	40 g
Myrtille	215 g
Nashi ou poire asiatique	145 g
Nectarine / Brugnon	155 g
Nèfle du Japon	110 g
Orange	70 g
Pamplemousse blanc	155 g
Pamplemousse rose	155 g

Fruits frais

**A PESER
POUR 1 PART**

Papaye	100 g
Pastèque	40 g
Pêche	85 g
Poire	145 g
Pomme	190 g
Pomme cannelle	25 g
Prune	155 g
Raisin blanc et noir	95 g
Rhubarbe	100 g
Sapote	25 g
Sapotille	65 g

Légumes naturels

Légumes naturels

A PESER
POUR 1 PART

Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)	10 g
Artichaut	15 g
Asperge	20 g
Aubergine	65 g
Avocat	20 g
Banane plantain	70 g
Bette ou cardo	25 g
Betterave	40 g
Brocoli	15 g
Carotte crue (100 g cuite)	55 g
Carotte cuite (55 g crue)	100 g
Céleri branche, coeur de céleri	80 g
Céleri-rave	35 g
Champignon de Paris	10 g
Chataîgne ou marron	20 g
Chou blanc	40 g
Chou de Bruxelles	15 g
Chou de Chine ou pet-sai	30 g
Chou romanesco	15 g
Chou rouge cru (35 g cuit)	55 g
Chou rouge cuit (55 g cru)	35 g
Chou vert frisé	10 g
Chou-fleur	25 g
Chou-rave	40 g
Christophine ou chayote (légume antillais)	85 g
Citrouille / potiron cru (65 g cuit)	45 g
Citrouille / potiron cuit (45 g cru)	65 g
Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)	10 g
Coeurs de palmiers	30 g
Concombre	85 g
Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)	175 g
Courge (spaghetti)	35 g
Courgette (longue)	35 g
Courgette (ronde)	35 g
Crosne	10 g

Légumes naturels

A PESER
POUR 1 PART

Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)	20 g
Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)	70 g
Épinards	15 g
Fenouil	40 g
Feuille de vigne	30 g
Fruit à pain (légume antillais)	65 g
Germes de soja (haricots mango)	20 g
Gombo ou Okra	30 g
Haricots beurre crus (35 g cuits)	20 g
Haricots beurre cuits (20 g crus)	35 g
Haricots beurre plats crus (35 g cuits)	20 g
Haricots beurre plats cuits (20 g crus)	35 g
Haricots verts crus (35 g cuits)	20 g
Haricots verts cuits (20 g crus)	35 g
Haricots verts plats crus (35 g cuits)	20 g
Haricots verts plats cuits (20 g crus)	35 g
Igname	40 g
Maïs	20 g
Manioc	55 g
Navet cru (90 g cuit)	70 g
Navet cuit (70 g cru)	90 g
Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)	45 g
Oseille	20 g
Panais	30 g
Patate douce	30 g
Pâtisson	35 g
Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)	15 g
Petits pois	10 g
Piment cru (50 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)	30 g
Piment cuit (30 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)	50 g
Pissenlit	15 g
Poireau cru (60 g cuit)	30 g
Poireau cuit (30 g cru)	60 g
Pois plats ou pois gourmands	10 g
Poivron	60 g

Légumes naturels

A PESER
POUR 1 PART

Pomme de terre	20 g
Potimarron cru (65 g cuit)	45 g
Potimarron cuit (45 g cru)	65 g
Pousse de bambou	20 g
Radis noir	85 g
Radis rose	70 g
Raifort	30 g
Rutabaga	60 g
Sal. Chicorée	25 g
Sal. Cresson	20 g
Sal. Laitue	25 g
Sal. Laitue iceberg	25 g
Sal. Laitue romaine	25 g
Sal. Mâche	25 g
Sal. Pourpier	25 g
Sal. Scarole ou endive belge	25 g
Sal. Trévisé	25 g
Salsifis ou scorsonère	40 g
Taro cru (110 g cuit)	35 g
Taro cuit (35 g cru)	110 g
Tomate crue (65 g cuite)	80 g
Tomate cuite (80 g crue)	65 g
Tomate en concentré	25 g
Tomate en coulis	50 g
Topinambour	25 g

Légumes-champignons

Légumes-champignons

**A PESER
POUR 1 PART**

Bolet orange	25 g
Bolet rude	60 g
Cèpe	15 g
Chanterelle / girole	65 g
Oronge	45 g
Pleurote	15 g