

## Fruits au sirop

---

## Fruits au sirop

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

40 g

■ Litchis au sirop

60 g

■ Pamplemousse au sirop

75 g

■ Abricot au sirop

85 g

■ Myrtilles au sirop

90 g

■ Framboises au sirop

95 g

■ Cerises au sirop

115 g

■ Airelles au sirop

125 g

■ Fraises au sirop

135 g

■ Mandarines au sirop

145 g

■ Pêches au sirop

195 g

■ Raisins au sirop

220 g

■ Ananas au sirop

■ Figs au sirop

665 g

■ Prunes au sirop

1 000 g

■ Poires au sirop

## Fruits frais

---

## Fruits frais

**QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**



**30 g**

- Fruit de la passion ou grenadille
- Pomme cannelle

**35 g**

- Kumquat
- Sapote

**40 g**

- Abricot
- Banane
- Figue de Barbarie ou Nopale

**45 g**

- Carambole ou fruit étoile
- Cassis
- Groseille ou gabelle rouge et blanche
- Kiwi

**50 g**

- Baie de sureau
- Mûre

**55 g**

- Framboise
- Pamplemousse blanc
- Pamplemousse rose

**60 g**

- Corossol
- Litchi

**65 g**

- Goyave
- Orange

**70 g**

- Grenade

**75 g**

- Kaki

**80 g**

- Citron
- Clémentine / Mandarine / Tangerine

**85 g**

- Cerise
- Melon
- Myrtille

**90 g**

- Mirabelle

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**95 g**

- Ananas
- Citron lime

**105 g**

- Fraise
- Pêche
- Raisin blanc et noir

**110 g**

- Figue

**120 g**

- Rhubarbe

**135 g**

- Pastèque

**145 g**

- Nèfle du Japon
- Prune
- Sapotille

**155 g**

- Nashi ou poire asiatique

**165 g**

- Coing

**180 g**

- Nectarine / Brugnon
- Poire

**200 g**

- Mangue

**285 g**

- Pomme

**400 g**

- Papaye

## Légumes naturels

---

## Légumes natures

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**10 g**

- Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Avocat
- Chou vert frisé
- Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Crosne
- Petits pois

**15 g**

- Artichaut
- Brocoli
- Épinards
- Maïs
- Oseille
- Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Pissenlit
- Sal. Cresson

**20 g**

- Bette ou cardé
- Champignon de Paris
- Chou de Bruxelles
- Chou romanesco
- Coeurs de palmiers
- Patate douce
- Pois plats ou pois gourmands
- Pomme de terre
- Pousse de bambou crue (35 g cuite)
- Sal. Mâche

**25 g**

- Chataîgne ou marron
- Feuille de vigne
- Germes de soja (haricots mango)
- Haricots beurre crus (35 g cuits)
- Haricots beurre plats crus (35 g cuits)
- Haricots verts crus (35 g cuits)
- Haricots verts plats crus (35 g cuits)
- Taro cru (70 g cuit)
- Tomate en concentré

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**30 g**

- Asperge
- Chou-fleur
- Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Gombo ou Okra
- Igname
- Piment cru (60 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Sal. Chicorée
- Sal. Laitue
- Sal. Laitue iceberg
- Sal. Laitue romaine
- Sal. Pourpier
- Sal. Scarole ou endive belge
- Sal. Trévise
- Topinambour

**35 g**

- Haricots beurre cuits (25 g crus)
- Haricots beurre plats cuits (25 g crus)
- Haricots verts cuits (25 g crus)
- Haricots verts plats cuits (25 g crus)
- Panais
- Poireau cru (65 g cuit)
- Pousse de bambou cuite (20 g crue)

**40 g**

- Betterave
- Céleri-rave
- Chou rouge cuit (80 g cru)
- Fenouil
- Salsifis ou scorsonère

**45 g**

- Chou de Chine ou pet-sai
- Courge (spaghetti)
- Courgette (longue)
- Courgette (ronde)
- Manioc
- Pâtisson
- Raifort

**50 g**

- Chou-rave



## Légumes natures

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**55 g**

- Aubergine
- Carotte crue (100 g cuite)
- Christophine ou chayote (légume antillais)
- Tomate en coulis

**60 g**

- Citrouille / potiron cru (85 g cuit)
- Piment cuit (30 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Potimarron cru (85 g cuit)
- Rutabaga

**65 g**

- Chou blanc
- Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Poireau cuit (35 g cru)

**70 g**

- Poivron
- Taro cuit (25 g cru)
- Tomate cuite (90 g crue)

**75 g**

- Banane plantain
- Fruit à pain (légume antillais)

**80 g**

- Chou rouge cru (40 g cuit)

**85 g**

- Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (100 g cru)
- Citrouille / potiron cuit (60 g cru)
- Potimarron cuit (60 g cru)
- Radis rose

**90 g**

- Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)
- Tomate crue (70 g cuite)

**100 g**

- Carotte cuite (55 g crue)
- Céleri branche cru, coeur de céleri cru (85 g cuit)
- Radis noir

**105 g**

- Concombre

**115 g**

- Navet cru (140 g cuit)

**140 g**

- Navet cuit (115 g cru)

## Légumes naturels

---

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

▼  
**175 g**

- Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)

## Légumes-champignons

---

## Légumes-champignons

---

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART



---

**20 g**

- Cèpe
  - Pleurote
- 

**30 g**

- Bolet orange
  - Bolet rude
  - Chanterelle / girole
- 

**165 g**

- Oronge