

Fruits au sirop

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

45 g



Litchis au sirop

Lychee canned

Litchi jarabe

60 g

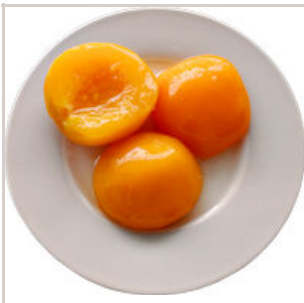


Raisins au sirop

Grape canned

Uva jarabe

90 g



Pêches au sirop

Peach canned

Durazno jarabe

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

100 g



Framboises au sirop

Raspberry canned

Frambuesa jarabe



Mandarines au sirop

Mandarin canned

Mandarina jarabe

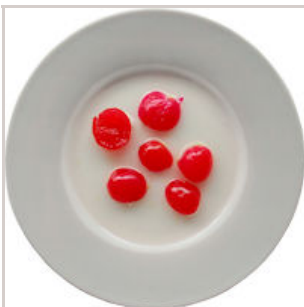


Myrtilles au sirop

Blueberry canned

Mirtilla o arandano jarabe

105 g



Cerises au sirop

Cherry canned

Cereza jarabe

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

110 g



Ananas au sirop
Pineapple canned
Ananas jarabe

130 g



Airelles au sirop
Cranberry canned

200 g

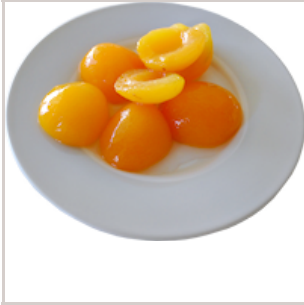


Pamplemousse au sirop
Grapefruit canned
Pomelo jarabe

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

335 g



Abricot au sirop
Apricot canned
Damazco jarabe



Figues au sirop
Common fig canned
Higo jarabe

500 g



Poires au sirop
Pear canned
Pera jarabe



Prunes au sirop
Plum canned
Ciruela jarabe

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

1 000 g



Fraises au sirop
Strawberry canned
Frutilla jarabe

Fruits frais

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

40 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



Kiwi

Kiwi

Kiwi

ك بوي

猕猴桃(奇异果)

Kivi

45 g



Kumquat

Kumquat

Quinoto

البر تقال النه بي

金橘

Kamkat



Pomme cannelle

Sugar-apple, sweetsop

Manzana canela

التفاح بالقرفة

肉桂苹果

Tarçın elması

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

50 g



Carambole ou fruit étoile

Star fruit

Carambola o fruta estrella

نجمة الفاكهة

杨桃

Yıldız meyve

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

65 g



Cassis
Blackcurrant
Casis
كاسي
黑加仑子
Frenk üzümü



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



Goyave
Guava
Guayabas
جوافة
番石榴
Guava



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

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

65 g



Sapote

Sapote

Sapota

人心果

Sıtma ağacı yemişi

75 g



Baie de sureau

Elderberry

Baya

ثمر البلسان

Mürver



Framboise

Raspberry

Frambuesa

التوت

覆盆子

Frambuaz

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

85 g



Ananas

Pineapple

Ananas

اناناس

菠萝

Ananas



Melon

Honeydew melon

Melon

ال بط يبح (ال شمام)

甜瓜(香瓜)

Kavun

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

90 g



Clémentine / Mandarine / Tangerine

Clementine / Mandarin / Tangerine

Clementina / Mandarina / Tanga

البر تقال / يوس في

柑/桔



Myrtille

Blueberry

Mirtilla o arandano

عندبة

越桔(蓝莓)

Ayı üzümü, çay üzümü



Orange

Orange

Naranja

بر تقال

橙

Portakal

95 g



Grenade

Pomegranate

Granada

جر پنادا

石榴

Nar

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

100 g



Cerise

Cherry

Cereza

الكرز

櫻桃

Kiraz



Citron

Lemon

Limon

الليمون

檸檬

Limon



Litchi

Lychee

Litchi

ليتشى (ثمرة صيدية)

荔枝

Bir cins çam ağacı meyvesi



Pêche

Peach

Durazno

الخوخ

桃子

şeftali

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

110 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

120 g



Mirabelle
Mirabelle plum
Ciruela mirabel

黄香李
Sarı renkli küçük tatlı erik

125 g



Banane
Banana
Banana
موز
香蕉
Muz



Prune
Plum
Ciruela
خوخ مجفف
李子
Erik

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

130 g



Citron lime
Lime
Lima -limon
الليمون الحامض
青檸檬
Acı sulu limon

140 g



Corossol
Soursop
Guanábana o anona de México
سوب
番荔枝
Sirsak

145 g



Rhubarbe
Rhubarb
Rubarba
大黄
Ravent, ışgın

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

165 g



Abricot
Apricot
Damazco
مشمش
杏
Kayısı



Figue
Common fig
Higo
التين
无花果
Incir



Nashi ou poire asiatique
Asian pear



Nectarine / Brugnion
Nectarine
Nectarina
الخوخة
油桃
Tüysüz şeftali



Pamplemousse blanc
White grapefruit
Pomelo blanco
لمونة هندية بيضاء
白柚子(西柚)
Beyaz greyluft

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

165 g



Pamplemousse rose

Red grapefruit

Pomelo rosa

لبمونة هندية وردية

粉红柚子(西柚)

Pembe greyfurt



Pastèque

Watermelon

Sandia

البطيخ

西瓜

Karpuz

200 g



Kaki

Persimmon

Caqui

كاكاي

柿子

Hurma



Mangue

Mango

Mango

مانجو

芒果

Mango

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

225 g



Coing
Quince
Membrillo
سد فرجل
榲桲 (语欧洲木瓜)
Ayva

250 g



Nèfle du Japon
Medlar
Nefle
الكادزيا
日本欧楂
Muşmula, döngel

335 g



Sapotille
Zapota o sapota
人心果
Sıtma ağacı yemişi

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

500 g



Fraise
Strawberry
Frutilla
الفرولة
草莓
çilek



Papaye
Papaya
Papaya
بابايا
木瓜
Papaya



Poire
Pear
Pera
الاجاص
梨
Armut

1 000 g



Pomme
Apple
Manzana
التفاح
苹果
Elma

Légumes naturels

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

10 g



Petits pois

Peas

Arvejas

بزلاء

小豌豆

Bezelye

15 g



Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)

Garlic (free if used in small amount)

Ajo

الثوم

大蒜头(如果只用小量不用稱)

Sarmısak (az miktar önemsiz)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

20 g



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



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



Chataîgne ou marron
Chestnut
Castañas
الكسدتناء
栗子
Kestane



Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)
Chives (free if used in small amount)
Cebolleta o cibulete (no tenerlo en cuenta si se utiliza en pequeña cantida
الكرففت (يأكل بكميات صغيرة)
葱 (如果只用小量不用稱)
Taze sarmisak (az miktar önemsiz)



Crosne
Knotroot
Crosne
草石蚕

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

20 g



Épinards
Spinach
Espinaca
السبانخ
菠菜
Ispanak



Maïs
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



Avocat
Avocado
Palta
ثمرة المحامي أي افوكا تو
鳄梨
Avokado



Brocoli
Winter cauliflower
Brocoli
القرنوبيط الأخضر أو بروكلي
芥兰花
Brokoli



Chou romanesco
Cabbage romanesco
Repollo en flor romano
قرنوبيط رومانيسكو
绿花椰菜
Roman karnabaharı



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



Patate douce
Sweet potato
Batata o papa dulce
بطاطا حلوى
甘薯
Tatlı patates

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

25 g



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)

ال بقدونس

番芫荽

Maydanoz (az miktar önemsiz)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

30 g

**Chou de Bruxelles**

Brussels Sprout

Repollo de Bruselas

كرمب بروكسل

布鲁塞尔孢子甘蓝(苜蓝)

Brüksel lahanası

**Chou vert frisé cru (55 g cuit)**

kale raw (55 g cooked)

Repollo verde rizado(55 g cocido)

كرنب ني (55 غمط بوخ)

生绿叶卷心菜=55克煮熟

Yeşil kıvırcık lahanası (55 g pişmiş)

**Haricots beurre crus (55 g cuits)**

Butter beans raw (55 g cooked)

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

زبدة الفول نبيئة (55 غمط بوخ)

生奶油豆=55克煮熟

Sarı börülce  iđ (55 g pişmiş)

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

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

زبدة الفول نبيئة (55 غمط بوخ)

生奶油豌豆=55克煮熟

Sarı d z fas lye  iđ (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 نبيئة (55 غمط بوخ)

生青豆=55克煮熟青豆

Yeşil börülce  iđ (55 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

30 g



Haricots verts plats crus (55 g cuits)

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

فاصوليا خضراء مسطحة نيئة (55 غ مطبوخ)

生豌豆=55克煮熟豌豆

çalı fasülyesi çiğ (55 g pişmiş)



Oseille

Sorrel

Rumex o oseile espinaca

الحميض

酸模

Kuzu kulağı



Pomme de terre

Potato

Patata o papas

بطاطا

土豆

Patates

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

35 g



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



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)
الكرات
葱头 (如果只用小量不用稱)
Yaban sarmısağı (az miktar önemsiz)



Pousse de bambou
Bamboo shoot
Brotos de bambú
براعم الذيزران
竹笋

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

40 g



Asperge
Asparagus
Esparrago
الهول يون
芦笋
Kuşkonmaz



Germes de soja (haricots mango)
Beanshouts
Germen de soja (porotos)
فول الصويا
豆芽
Soya fasülyesi



Piment cru (60 g cuit)
Chili / pepper raw (60 g cooked) (free if used in small amount)
Pimiento- aji crudo (60 g cocido)
فلفل حار ني (60 غمط بوخ)
生辣椒 =60克煮熟
Biber çiğ (60 g pişmiş)



Sal. Mâche
Lamb's lettuce
Mache
خس
野莴苣
Frenk salatası



Topinambour
Jerusalem artichoke
Topinambur o batata o marenquera
洋姜
Yer elması

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

45 g



Igname

Yam

Igname o dioscorea

يام

薯蕷

Japon (Hint) patatesi

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

50 g



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



Betterave
Beetroot / Beet
Remolacha
البنجر أو الشمندر
甜菜头
Pancar



Feuille de vigne
Vine leaf
Hoja de parra
ورق التين
葡萄叶
Üzüm yaprağı



Gombo ou Okra
Gumbo / okra
Okra o gombo
الباذنية
秋葵
Bamya



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

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

50 g



Sal. Chicorée
Endive / chicory
Achicoria
الهندباء البرية
菊苣(红叶卷心苦苣)
Hindiba



Sal. Cresson
Watercress
Berro
الجرير
西洋菜
Tere, tere otu



Sal. Laitue
Lettuce
Lechuga
الخس
生菜
Marul



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

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

50 g



Sal. Pourpier

Purslane

Pourpier o verdolaga

المرجلة

马齿苋

Semizotu



Sal. Scarole ou endive belge

Escarole

Escarola o endibia belga

الاسكارول

比利时苦苣

Bir çesit yeşil salata



Sal. Trévisé

Radicchio

Achicoria roja

红叶卷心苦苣

Kıvırcık salata



Taro cru (140 g cuit)

Taro raw (140 g cooked)

Taro o kalo o cara crudo (140 g cocido)

القلقاس ني (140 غ مطبوخ)

生芋头=140克煮熟

Taro çiğ (140 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

55 g



Céleri-rave

Celeriac

Apio- raiz

الكر فس مط بو

西芹菜头

Kereviz



Chou vert frisé cuit (30 g cru)

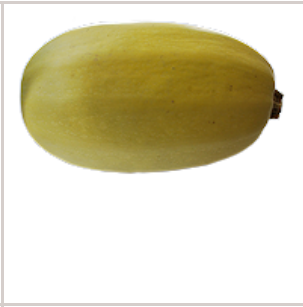
Kale cooked (30 g raw)

Repollo verde rizado(30 g crudo)

كر نب مط بوخ(30 غ ني)

煮熟绿叶卷心菜=30克生

Yeşil kıvrıkcık lahana pişmiş (30 g çiğ)



Courge (spaghetti)

Courgette / zucchini

Zapallito

كوسة

節瓜

Kabak



Courgette (longue)

Courgette / zucchini

Zapallito

كوسة

節瓜

Kabak



Courgette (ronde)

Courgette / zucchini

Zapallito

كوسة

節瓜

Kabak

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

55 g



Haricots beurre cuits (30 g crus)

Butter beans cooked (30 g raw)

Porotos o judias o alubias manteca cocidos (30 g crudos)

زبدة الفول مطبوخ (30 غ نيئة)

煮熟奶油豆=30克生

Sarı börülce pişmiş (30 g çiğ)



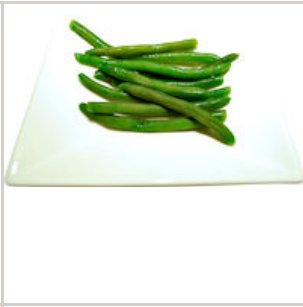
Haricots beurre plats cuits (30 g crus)

Porotos o judias o alubias manteca cocidos (30 g crudos)

زبدة الفول مطبوخ (30 غ نيئة)

煮熟奶油豌豆=30克生

Sarı düz fasülye pişmiş (30 g çiğ)



Haricots verts cuits (30 g crus)

French beans cooked (30 g raw)

Porotos o judias o alubias verdes cocidos (30 g crudos)

فاصوليا خضراء مطبوخ (30 غ نيئة)

煮熟青豆=30克生青豆

Yeşil börülce pişmiş(30 g çiğ)



Haricots verts plats cuits (30 g crus)

Porotos o judias o alubias verdes cocidas (30 g crudas)

فاصوليا خضراء مسطحة مطبوخ (30 غ نيئة)

煮熟豌豆=30克生豌豆

çalı fasülyesi pişmiş (30 g çiğ)



Poireau cru (100 g cuit)

Leek raw (100 g cooked)

Puerro crudo (100 g cocido)

كرات ني (100 غ مطبوخ)

生韭菜=100克煮熟

Pırasa çiğ (100 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

55 g



Salsifis ou scorsonère

Scorzonera

Salsifis o barba de cabra

生細卷鴉蔥

Tekesakalı



Tomate en concentré

Tomato purée

Tomate concentrado

طماطم مر كزة

浓缩番茄酱

Konsantre domates (salça)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

60 g



Chou rouge
Red cabbage
Repollo rojo
كرنب احمر
红叶椰菜
Kırmızı lahana



Fenouil
Fennel
Hinojo
الشمر (البدس باس)
茴香
Rezene



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



Piment cuit (40 g cru)
Chili / pepper cooked (40 g raw) (free if used in small amount)
Pimiento - aji cocido (40 g crudo)
فل فل حار مط بوخ (40 غ ني)
煮熟辣椒=40克生
Biber pişmiş (40 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

65 g



Raifort
Horseradish
Rabano picante
الفجل الحار
辣根菜
Yabanturpu

70 g



Chou-rave
Kohlrabi
Rapollo - raiz
قرن د بيط اطرائي
椰菜根
Alabaş



Pois plats cuits ou pois gourmands cuits (90 g crus)
Snow pea cooked (90 g raw)
Guisantes o garbanzos cocidos (90 g crudos)
باز لاء ماسطحة مط بوخة (90 غ ذينة)
煮熟豌豆=90克生
Taze bezelye pişmiş (90 g çiğ)

75 g



Chou blanc
Cabbage
Rapollo blanco
الكرم الأبيض
白椰菜
Beyaz lahana

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

90 g



Citrouille / potiron cru (125 g cuit)

Pumpkin raw (125 g cooked)

Calabaza crudo (125 g cocido)

煮熟南瓜 = 125克煮熟

Bal kabağı çiğ (125 g pişmiş)



Manioc

Cassava root / Yuca

Mandioca

الكوسا فا

木薯

Manyoka



Navet cru (110 g cuit)

Turnip raw (110 g cooked)

Navo crudo (110 g cocido)

الذفت ني (110 غمط بوخ)

生萝卜=110克煮熟

şalgam çiğ (110 g pişmiş)



Pois plats crus ou pois gourmands crus (70 g cuits)

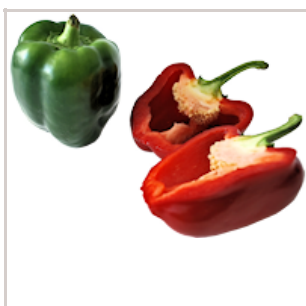
Snow pea raw (70 g cooked)

Guisantes o garbanzos crudos (70 g cocidos)

بازلاء مسطحة ذينة (70 غمط بوخة)

生豌豆=70克煮熟

Taze bezelye çiğ (70 g pişmiş)



Poivron

Pepper

Pimiento morron

الذفل

甜椒(青椒,红椒)煮熟

Biber

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

90 g



Potimarron cru (125 g cuit)

Potimarron raw (125 g cooked)

Calabacin crudo (125 g cocido)

煮熟南瓜 = 125克煮熟

Bal kabağı çiğ (125 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

100 g



Banane plantain
Banana plantin
Banana o platano
موز الجنة
大蕉
Muz



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



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
Soğan (az miktar önemsiz)



Poireau cuit (55 g cru)
Leek cooked (55 g raw)
Puerro cocido (55 g crudo)
كراث مطبوخ (55 غ ني)
煮熟韭菜=55克生
Pırasa pişmiş (55 g çiğ)



Rutabaga
Swede / rutabaga
Nabo- rutabaga
اللفت الاصفر
蔓菁(甘蓝)
şalgam

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

110 g



Aubergine

Aubergine / eggplant

Berenjena

الباذنجان

茄子

Patlıcan



Chou de Chine ou pet-sai cuit (140 g cru)

Chinese cabbage cooked (140 g raw)

Repollo de China crudo(140 g crudo)

الملفوف الصيني مطبوخ (140 غ ني)

煮熟大白菜=140克生

çin lahanası pişmiş (140 g çiğ)



Navet cuit (90 g cru)

Turnip cooked (90 g raw)

Navo cocido (90 g crudo)

اللفت مطبوخ (90 غ ني)

煮熟萝卜=90克生

şalgam pişmiş (90 g çiğ)



Tomate cuite (140 g crue)

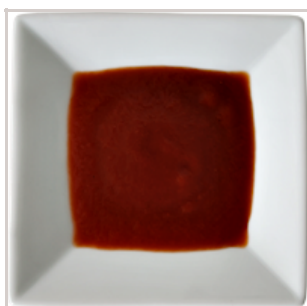
Tomato cooked (140 g raw)

Tomate cocido (140 g crudo)

طماطم مطبوخة (140 غ ذية)

煮熟番茄=140克生

Domates pişmiş (140 g çiğ)



Tomate en coulis

Tomato coulis

Jugo de tomate

طماطم معلبة

番茄酱

Domates sosu

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

125 g



Carotte crue (250 g cuite)

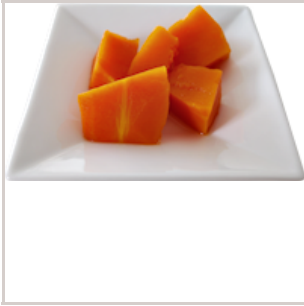
Carrot raw (250 g cooked)

Zanahoria cruda (250 g cocida)

جزر ني [250 غ مط بوخ]

生胡萝卜=250克煮熟

Havuç çiğ (250 g pişmiş)



Citrouille / potiron cuit (90 g cru)

Pumpkin cooked (90 g raw)

Calabaza cocido (90 g crudo)

القرع مط بوخ [90 غ ني]

煮熟南瓜 = 90克生

Bal kabağı pişmiş (90 g çiğ)



Potimarron cuit (90 g cru)

Potimarron cooked (90 g raw)

Calabacin cocido (90 g crudo)

القرع مط بوخ [90 غ ني]

煮熟南瓜 = 90克生

Bal kabağı pişmiş (90 g çiğ)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

140 g



Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (200 g cru)

Celery cooked (200 g raw)

Apio en rama cocido (200 g crudo)

الكرفس مطبوخ [200غ ني]

煮熟西芹菜茎=200克生

Kereviz sapı pişmiş (200 g çiğ)



Chou de Chine ou pet-sai cru (110 g cuit)

Chinese cabbage raw (110 g cooked)

Repollo de china crudo(110 g cocido)

الملفوف الصيني الني (110غ مطبوخ)

生大白菜=110克煮熟

çin lahanası çiğ (140 g pişmiş)



Radis rose

Radish

Rabanito o rabano rosa

الفجل الوردي

粉红皮小萝卜

Kırmızı turp



Taro cuit (50 g cru)

Taro cooked (50 g raw)

Taro o kalo o cara cocido (50 g crudo)

القلقاس مطبوخ(50غ ني)

煮熟芋头=50克生

Taro pişmiş (50 g çiğ)



Tomate crue (110 g cuite)

Tomato raw (110 g cooked)

Tomate crudo (110 g cocido)

طماطم نيئة(110 غ مطبوخة)

生番茄=110克煮熟

Domates çiğ (110 g pişmiş)

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

165 g



Concombre
Cucumber
Pepino
الذيا
黄瓜
Salatalık

170 g



Radis noir
Horseradish
Rabanito o rabano negro
الفجل الأسود
黑皮萝卜
Kara turp

200 g



Céleri branche cru, coeur de céleri cru (140 g cuit)
Celery raw (140 g cooked)
Apio en rama crudo (140 g cocido)
الكر فس مط بوخ [140 غ مط بوخ]
煮熟西芹菜茎=140克煮熟
Kereviz sapi çiğ (140 g pişmiş)



Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)
Endive / witloof
Endibia (achicoria de Bruselas o witloof)
الهندباء
苦苣(芽菜)
Hindiba

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

250 g



Carotte cuite (125 g crue)
Carrot cooked (125 g raw)
Zanahoria cocida (125 g crudo)
جزر مطبوخ [125 غ ني]
煮熟胡萝卜=125克生
Havuç pişmiş (125 g çiğ)

350 g



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

800 g



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

Légumes-champignons

Légumes-champignons

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

15 g



Cèpe

20 g



Pleurote

70 g



Oronge

110 g



Chanterelle / girole

Légumes-champignons

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

165 g



Bolet orange

330 g



Bolet rude