

## Fruits au sirop

---

## Fruits au sirop

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART



**35 g**

■ Litchis au sirop

**40 g**

■ Pamplemousse au sirop

**70 g**

■ Framboises au sirop

■ Raisins au sirop

**75 g**

■ Cerises au sirop

■ Myrtilles au sirop

**80 g**

■ Mandarines au sirop

**95 g**

■ Airelles au sirop

**105 g**

■ Abricot au sirop

■ Fraises au sirop

**210 g**

■ Ananas au sirop

■ Pêches au sirop

**280 g**

■ Figues au sirop

**415 g**

■ Prunes au sirop

**1 250 g**

■ Poires au sirop

## Fruits frais

---

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**20 g**

- Raisin blanc et noir

**25 g**

- Fruit de la passion ou grenadille

**30 g**

- Kiwi
- Kumquat
- Pomme cannelle

**35 g**

- Orange
- Pamplemousse blanc
- Pamplemousse rose

**40 g**

- Cassis
- Groseille ou gabelle rouge et blanche
- Mûre
- Pastèque

**45 g**

- Framboise

**50 g**

- Banane
- Figue de Barbarie ou Nopale

**55 g**

- Abricot
- Baie de sureau
- Clémentine / Mandarine / Tangerine
- Corossol
- Litchi

**60 g**

- Citron
- Grenade
- Sapote

**75 g**

- Myrtille

**80 g**

- Citron lime
- Mirabelle

**85 g**

- Melon

**90 g**

- Fraise

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**100 g**

■ Kaki

**115 g**

■ Goyave

**125 g**

■ Rhubarbe

**130 g**

■ Ananas

**140 g**

■ Cerise

■ Coing

■ Pêche

**145 g**

■ Figue

**155 g**

■ Sapotille

**180 g**

■ Nèfle du Japon

**210 g**

■ Mangue

**250 g**

■ Poire

**280 g**

■ Nashi ou poire asiatique

■ Nectarine / Brugnion

■ Prune

**315 g**

■ Carambole ou fruit étoile

**415 g**

■ Pomme

**500 g**

■ Papaye

## Légumes naturels

---

## Légumes natures

**QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**



**5 g**

- Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Petits pois
- Raifort

**10 g**

- Chou de Bruxelles
- Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Crosne

**15 g**

- Artichaut
- Brocoli
- Chou romanesco
- Chou vert frisé
- Coeurs de palmiers
- Épinards
- Germes de soja (haricots mango)
- Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Pois plats ou pois gourmands
- Rutabaga
- Sal. Cresson
- Topinambour

**20 g**

- Asperge
- Bette ou cardé
- Champignon de Paris
- Chataîgne ou marron
- Chou-rave
- Fenouil
- Igname
- Manioc
- Oseille
- Panais
- Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Pissenlit
- Salsifis ou scorsonère

## Légumes natures

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART



### 25 g

- Chou blanc
- Chou-fleur
- Haricots beurre crus (40 g cuits)
- Haricots beurre plats crus (40 g cuits)
- Haricots verts crus (40 g cuits)
- Haricots verts plats crus (40 g cuits)
- Maïs
- Piment cru (50 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Pomme de terre
- Pousse de bambou crue (40 g cuite)
- Sal. Mâche
- Taro cru (70 g cuit)

### 30 g

- Avocat
- Chou de Chine ou pet-sai
- Chou rouge
- Gombo ou Okra
- Patate douce
- Poireau cru (60 g cuit)
- Sal. Chicorée
- Sal. Laitue
- Sal. Laitue iceberg
- Sal. Laitue romaine
- Sal. Pourpier
- Sal. Scarole ou endive belge
- Sal. Trévis

### 35 g

- Feuille de vigne
- Tomate en concentré

### 40 g

- Banane plantain
- Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)
- 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)
- Pousse de bambou cuite (25 g crue)

### 45 g

- Citrouille / potiron cru (65 g cuit)
- Potimarron cru (65 g cuit)



## Légumes natures

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**50 g**

- Carotte crue (95 g cuite)
- Courge (spaghetti)
- Courgette (longue)
- Courgette (ronde)
- Pâtisson
- Piment cuit (25 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)

**55 g**

- Aubergine
- Betterave
- Céleri-rave
- Concombre
- Fruit à pain (légume antillais)
- Poivron

**60 g**

- Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Poireau cuit (30 g cru)
- Radis rose

**65 g**

- Citrouille / potiron cuit (45 g cru)
- Potimarron cuit (45 g cru)

**70 g**

- Radis noir
- Taro cuit (25 g cru)

**75 g**

- Tomate en coulis

**95 g**

- Carotte cuite (50 g crue)
- Christophine ou chayote (légume antillais)
- Tomate cuite (120 g crue)

**105 g**

- Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (125 g cru)
- Navet cru (130 g cuit)

**110 g**

- Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)

**120 g**

- Tomate crue (95 g cuite)

**125 g**

- Céleri branche cru, coeur de céleri cru (105 g cuit)

**130 g**

- Navet cuit (105 g cru)

## Légumes-champignons

---

## Légumes-champignons

---

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART



**10 g**

■ Cèpe

---

**15 g**

■ Pleurote

---

**20 g**

■ Bolet orange

---

**30 g**

■ Chanterelle / girole

---

**40 g**

■ Bolet rude

---

**180 g**

■ Oronge

---