

Fruits au sirop

Fruits au sirop

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

45 g

■ Litchis au sirop

60 g

■ Raisins au sirop

90 g

■ Pêches au sirop

100 g

■ Framboises au sirop

■ Mandarines au sirop

■ Myrtilles au sirop

105 g

■ Cerises au sirop

110 g

■ Ananas au sirop

130 g

■ Airelles au sirop

200 g

■ Pamplemousse au sirop

335 g

■ Abricot au sirop

■ Figues au sirop

500 g

■ Poires au sirop

■ Prunes au sirop

1 000 g

■ Fraises au sirop

Fruits frais

Fruits frais

**QUANTITE A PESER
POUR 1 PART**



40 g

- Fruit de la passion ou grenadille
- Kiwi

45 g

- Kumquat
- Pomme cannelle

50 g

- Carambole ou fruit étoile

65 g

- Cassis
- Figue de Barbarie ou Nopale
- Goyave
- Groseille ou gabelle rouge et blanche
- Mûre
- Sapote

75 g

- Baie de sureau
- Framboise

85 g

- Ananas
- Melon

90 g

- Clémentine / Mandarine / Tangerine
- Myrtille
- Orange

95 g

- Grenade

100 g

- Cerise
- Citron
- Litchi
- Pêche

110 g

- Raisin blanc et noir

120 g

- Mirabelle

125 g

- Banane
- Prune

130 g

- Citron lime

Fruits frais

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART

140 g

■ Corossol

145 g

■ Rhubarbe

165 g

■ Abricot

■ Figue

■ Nashi ou poire asiatique

■ Nectarine / Brugnol

■ Pamplemousse blanc

■ Pamplemousse rose

■ Pastèque

200 g

■ Kaki

■ Mangue

225 g

■ Coing

250 g

■ Nèfle du Japon

335 g

■ Sapotille

500 g

■ Fraise

■ Papaye

■ Poire

1 000 g

■ Pomme

Légumes naturels

Légumes natures

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

- Petits pois

15 g

- Ail (à négliger si utilisé en petite quantité)

20 g

- Artichaut
- Champignon de Paris
- Chataîgne ou marron
- Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Crosne
- Épinards
- Maïs
- Pissenlit

25 g

- Avocat
- Brocoli
- Chou romanesco
- Coeurs de palmiers
- Patate douce
- Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)

30 g

- Chou de Bruxelles
- Chou vert frisé cru (55 g cuit)
- Haricots beurre crus (55 g cuits)
- Haricots beurre plats crus (55 g cuits)
- Haricots verts crus (55 g cuits)
- Haricots verts plats crus (55 g cuits)
- Oseille
- Pomme de terre

35 g

- Chou-fleur
- Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Pousse de bambou

40 g

- Asperge
- Germes de soja (haricots mango)
- Piment cru (60 g cuit)
- Sal. Mâche
- Topinambour

45 g

- Icname

Légumes naturels

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

- Bette ou carde
- Betterave
- Feuille de vigne
- Gombo ou Okra
- Panais
- Sal. Chicorée
- Sal. Cresson
- Sal. Laitue
- Sal. Laitue iceberg
- Sal. Laitue romaine
- Sal. Pourpier
- Sal. Scarole ou endive belge
- Sal. Trévise
- Taro cru (140 g cuit)

55 g

- Céleri-rave
- Chou vert frisé cuit (30 g cru)
- Courge (spaghetti)
- Courgette (longue)
- Courgette (ronde)
- Haricots beurre cuits (30 g crus)
- Haricots beurre plats cuits (30 g crus)
- Haricots verts cuits (30 g crus)
- Haricots verts plats cuits (30 g crus)
- Poireau cru (100 g cuit)
- Salsifis ou scorsonère
- Tomate en concentré

60 g

- Chou rouge
- Fenouil
- Pâtisson
- Piment cuit (40 g cru)

65 g

- Raifort

70 g

- Chou-rave
- Pois plats cuits ou pois gourmands cuits (90 g crus)

75 g

- Chou blanc

Légumes naturels

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART**90 g**

- Citrouille / potiron cru (125 g cuit)
- Manioc
- Navet cru (110 g cuit)
- Pois plats crus ou pois gourmands crus (70 g cuits)
- Poivron
- Potimarron cru (125 g cuit)

100 g

- Banane plantain
- Fruit à pain (légume antillais)
- Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Poireau cuit (55 g cru)
- Rutabaga

110 g

- Aubergine
- Chou de Chine ou pet-sai cuit (140 g cru)
- Navet cuit (90 g cru)
- Tomate cuite (140 g crue)
- Tomate en coulis

125 g

- Carotte crue (250 g cuite)
- Citrouille / potiron cuit (90 g cru)
- Potimarron cuit (90 g cru)

140 g

- Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (200 g cru)
- Chou de Chine ou pet-sai cru (110 g cuit)
- Radis rose
- Taro cuit (50 g cru)
- Tomate crue (110 g cuite)

165 g

- Concombre

170 g

- Radis noir

200 g

- Céleri branche cru, coeur de céleri cru (140 g cuit)
- Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)

250 g

- Carotte cuite (125 g crue)

350 g

- Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)

800 g

- Christophine ou chayote (légume antillais)

Légumes-champignons

Légumes-champignons

QUANTITE A PESER
POUR 1 PART



15 g

■ Cèpe

20 g

■ Pleurote

70 g

■ Oronge

110 g

■ Chanterelle / girole

165 g

■ Bolet orange

330 g

■ Bolet rude