

## Fruits au sirop

---

## Fruits au sirop

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART



**65 g**

■ Litchis au sirop

**140 g**

■ Framboises au sirop

■ Myrtilles au sirop

**150 g**

■ Cerises au sirop

**155 g**

■ Abricot au sirop

**160 g**

■ Figs au sirop

**175 g**

■ Fraises au sirop

■ Pamplemousse au sirop

■ Prunes au sirop

**185 g**

■ Airelles au sirop

**200 g**

■ Raisins au sirop

**220 g**

■ Pêches au sirop

**250 g**

■ Mandarines au sirop

**285 g**

■ Ananas au sirop

**500 g**

■ Poires au sirop

## Fruits frais

---

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART



**40 g**

■ Goyave

**45 g**

■ Fruit de la passion ou grenadille

■ Pomme cannelle

■ Sapote

**50 g**

■ Kumquat

**70 g**

■ Abricot

■ Cassis

■ Groseille ou gabelle rouge et blanche

■ Mûre

**75 g**

■ Figue de Barbarie ou Nopale

**80 g**

■ Framboise

**85 g**

■ Kiwi

**90 g**

■ Banane

**95 g**

■ Carambole ou fruit étoile

■ Cerise

■ Nectarine / Brugnon

**100 g**

■ Corossol

■ Litchi

**105 g**

■ Grenade

**110 g**

■ Pêche

**120 g**

■ Melon

**125 g**

■ Orange

**130 g**

■ Figue

**135 g**

■ Mirabelle

## Fruits frais

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART

140 g

- Baie de sureau
- Citron
- Citron lime
- Clémentine / Mandarine / Tangerine
- Myrtille
- Prune
- Raisin blanc et noir

150 g

- Fraise

155 g

- Pamplemousse blanc
- Pamplemousse rose

165 g

- Papaye
- Pastèque
- Rhubarbe

170 g

- Kaki

185 g

- Ananas

195 g

- Mangue

200 g

- Nashi ou poire asiatique

225 g

- Sapotille

230 g

- Nèfle du Japon

250 g

- Coing

260 g

- Poire

370 g

- Pomme

## Légumes naturels

---

## Légumes natures

**QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**



**15 g**

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

**25 g**

- Artichaut
- Chou de Bruxelles
- Civette (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Pois plats cuits ou pois gourmands cuits (35 g crus)
- Tomate en concentré

**30 g**

- Brocoli
- Champignon de Paris cru (50 g cuit)
- Chou romanesco
- Chou vert frisé cru (50 g cuit)
- Épinards
- Persil (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Pissenlit

**35 g**

- Crosne
- Maïs
- Pois plats crus ou pois gourmands crus (25 g cuits)
- Raifort

**40 g**

- Asperge
- Coeurs de palmiers
- Échalote (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Haricots beurre crus (65 g cuits)
- Haricots beurre plats crus (65 g cuits)
- Haricots verts crus (65 g cuits)
- Haricots verts plats crus (65 g cuits)
- Pousse de bambou crue ( 55 g cuite)
- Sal. Cresson

## Légumes naturels

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

- Avocat
- Bette ou cardé
- Champignon de Paris cuit (30 g cru)
- Chataîgne cuite ou marron cuit (60 g cru)
- Chou vert frisé cuit (30 g cru)
- Chou-fleur cru (55 g cuit)
- Germes de soja (haricots mango)
- Gombo ou Okra
- Oseille
- Piment cru (125 g cuit) (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Pomme de terre crue (60 g cuite)
- Sal. Mâche
- Topinambour

**55 g**

- Chou-fleur cuit (50 g cru)
- Chou-rave
- Feuille de vigne
- Pousse de bambou cuite (40 g crue)

**60 g**

- Betterave
- Céleri-rave
- Chataîgne crue ou marron cru (50 g cuit)
- Patate douce crue (70 g cuite)
- Pomme de terre cuite (50 g crue)
- Tomate en coulis

**65 g**

- Chou de Chine ou pet-sai cuit (80 g cru)
- Chou rouge
- Haricots beurre cuits (40 g crus)
- Haricots beurre plats cuits (40 g crus)
- Haricots verts cuits (40 g crus)
- Haricots verts plats cuits (40 g crus)
- Igname
- Poireau cru (125 g cuit)
- Taro cru (200 g cuit)

**70 g**

- Chou blanc
- Fenouil
- Manioc
- Patate douce cuite (60 g crue)
- Salsifis ou scorsonère

## Légumes naturels

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**75 g**

- Panais
- Rutabaga cru (80 g cuit)

**80 g**

- Chou de Chine ou pet-sai cru (65 g cuit)
- Courge (spaghetti)
- Courgette (longue)
- Courgette (ronde)
- Pâtisson cru (100 g cuit)
- Rutabaga cuit (75 g cru)
- Sal. Chicorée
- Sal. Laitue
- Sal. Laitue iceberg
- Sal. Laitue romaine
- Sal. Pourpier
- Sal. Scarole ou endive belge
- Sal. Trévis

**90 g**

- Fruit à pain (légume antillais)

**100 g**

- Citrouille / potiron cru (140 g cuit)
- Pâtisson cuit (80 g cru)
- Potimarron cru (140 g cuit)
- Tomate cuite (110 g crue)

**110 g**

- Carotte crue (165 g cuite)
- Endive (chicorée de Bruxelles ou witloof)
- Navet cru (140 g cuit)
- Oignon (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Poivron
- Tomate crue (100 g cuite)

**125 g**

- Aubergine
- Banane plantain
- Céleri branche cuit, coeur de céleri cuit (140 g cru)
- Piment cuit (50 g cru) (à négliger si utilisé en petite quantité)
- Poireau cuit (65 g cru)

## Légumes naturels

---

**QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART**

**140 g**

- Céleri branche cru, coeur de céleri cru (125 g cuit)
  - Citrouille / potiron cuit (100 g cru)
  - Concombre
  - Navet cuit (110 g cru)
  - Potimarron cuit (100 g cru)
  - Radis rose
- 

**165 g**

- Carotte cuite (110 g crue)
  - Christophine ou chayote (légume antillais)
  - Radis noir
- 

**200 g**

- Taro cuit (65 g cru)
- 

**345 g**

- Cornichon (à négliger si utilisé en petite quantité)

## Légumes-champignons

---

## Légumes-champignons

---

QUANTITE A PESER  
POUR 1 PART



**15 g**

■ Cèpe

---

**20 g**

■ Bolet rude

---

**35 g**

■ Oronge

---

**40 g**

■ Chanterelle / girole

---

**45 g**

■ Bolet orange

---

**50 g**

■ Pleurote

---