



UN JOUR UNE SAVEUR

Bertakoa.

BIENFAITS :

- RICHE EN VITAMINE C ET POTASSIUM**
- PARTICIPE À L'HYDRATATION**
- AIDE NOS CELLULES**

VARIÉTÉS :

**COEUR DE BOEUF,
NOIRE DE CRIMÉE**

**EN FRANCE IL EXISTE
PLUS DE 480
VARIÉTÉS
DIFFÉRENTES**

TOMATE

RÉCOLTE :

**DE JUIN À OCTOBRE
SELON LA VARIÉTÉ**

IDÉES DE RECETTES :

- BRUSCHETTA**
- MUFFIN**
- OEUF COCOTTE À LA TOMATE**
- CRÈME DE TOMATE À LA RICOTTA**

VARIÉTÉS :

**FAMILLE DES
CUCURBITACÉE
COMPRENANT AUSSI
LA COURGE ET LA
CITROUILLE**

BIENFAITS :

- SOURCE DE
VITAMINES ET
MINÉRAUX**
- RENFORCE LE SYSTÈME
IMMUNITAIRE**
- AIDE À LA
DIGESTION**



POTIMARRON

RÉCOLTE :

**DE SEPTEMBRE À
FÉVRIER SELON LA
VARIÉTÉ**

IDÉES DE RECETTES :

- SOUFFLÉ
POTIMARRON COMTÉ**
- FRITE DE
POTIMARRON**
- TARTE HALLOWEEN**
- GAUFRE AU
POTIMARRON**

IDÉES DE RECETTES :

- TARTE AU CITRON
- MOUSSE CITRON
- TAGLIATTELLE CITRON SAUMON FUMÉE
- CITRONNADE MAISON

RÉCOLTE :

**DE DÉCEMBRE À AVRIL
SELON LA VARIÉTÉ**

CITRON

VARIÉTÉS :

**CÉDRAT, YUZU,
ILS PEUVENT ÊTRE
VERTS OU JAUNES**

BIENFAITS :

- BOOST LE SYSTÈME IMMUNITAIRE
- FAVORISE LA DIGESTION
- RICHE EN VITAMINE C

BIENFAITS :

- RICHE EN VITAMINE C**
- APPORTE DE L'ÉNERGIE**
- AMÉLIORE LA DIGESTION**

RÉCOLTE :

**DE DÉCEMBRE À AVRIL
SELON LA VARIÉTÉ**



Three red arrows point from the 'BIENFAITS' box, the 'RÉCOLTE' box, and the 'VARIÉTÉS' box towards the word 'ORANGE'.

ORANGE

VARIÉTÉS :

VALENCIA, SANGUINE
ELLES APPARTIENNENT
À LA FAMILLE DES
AGRUMES. IL Y A
CELLES DE TABLE ET
CELLES POUR LE
JUS.

IDÉES DE RECETTES :

- CANNELE CHOCOLAT
ORANGE**
- SALADE ORANGE
ROQUEFORT ET NOIX**
- MAGRET DE CANARD
À L'ORANGE**

RÉCOLTE :

**DE JUIN À DÉCEMBRE
SELON LA VARIÉTÉ**

IDÉES DE RECETTES :

- TARTE TATIN AUX POMMES
- GÂTEAU INVISIBLE
- CHAUSSON AUX POMMES
- RÔTI DE VEAU AUX POMMES

POMME

VARIÉTÉS :

**FUJI. GOLDEN. PINK
LADY
IL EXISTE AUSSI
ENVIRON 400
VARIÉTÉS EN FRANCE**

BIENFAITS :

- PARTICIPE À LA DIGESTION GRÂCE AUX FIBRES
- SOUTIEN LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET CARDIOVASCULAIRE
- PARTICIPE À L'HYDRATATION

RÉCOLTE :

**DE MAI À JUILLET
SELON LA VARIÉTÉ**

BIENFAITS :

- RICHE EN VITAMINE
A**
- PROTÈGE LE SYSTÈME
CARDIOVASCULAIRE**
- PROTÈGE DES
RAYONS UV**

MANGUE

VARIÉTÉS :

**IL EXISTE PLUS DE
300 VARIÉTÉS**

IDÉES DE RECETTES :

- CHEESCAKE À LA
MANGUE**
- CARPACCIO
MANGUE ET PISTACHE**
- CREVETTE À LA
MANGUE**