

# VARIÉTÉS :

COEUR DE BOEUF. NOIRE DE CRIMÉE

EN FRANCE IL EXISTE
PLUS DE 480
VARIÉTÉS
DIFFÉRENTES

## 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

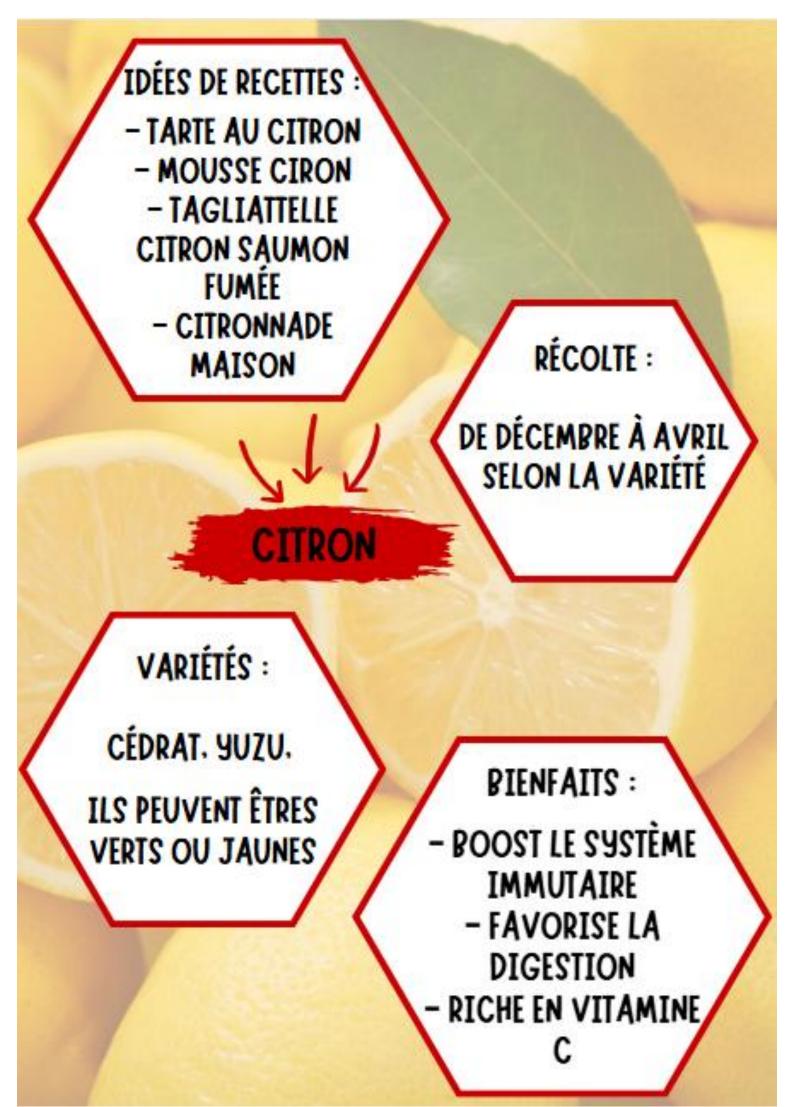
# POTIMARRON

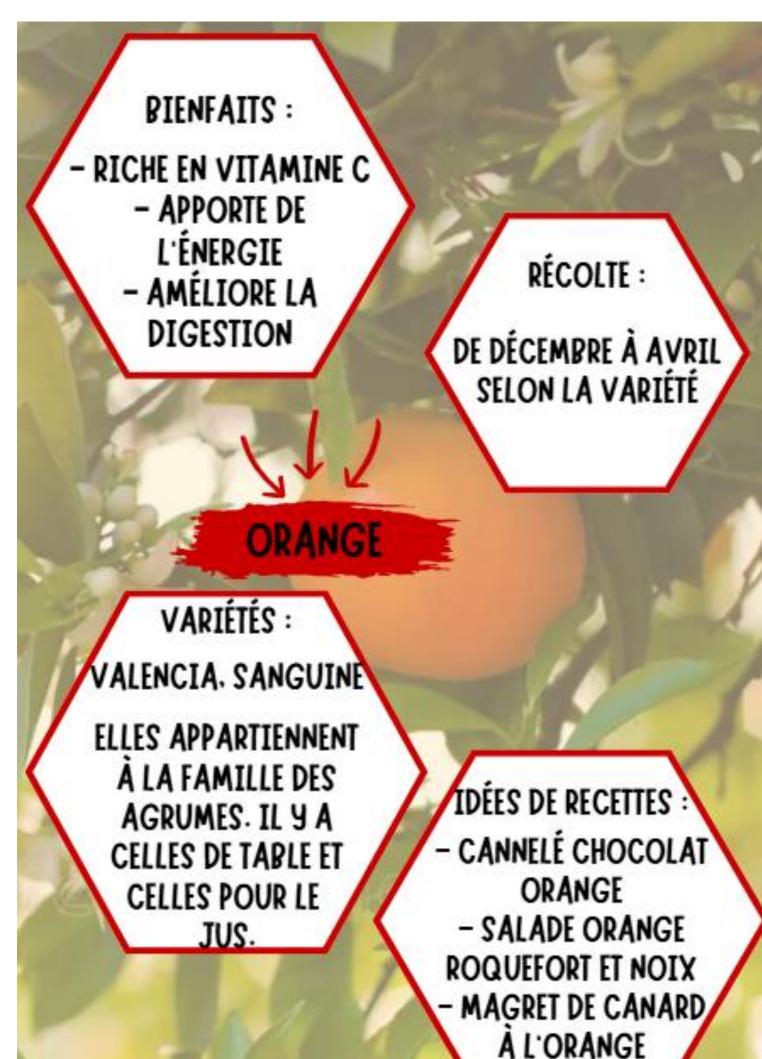
IDÉES DE RECETTES :

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

### RÉCOLTE :

DE SEPTEMBRE À FÉVRIER SELON LA VARIÉTÉ





# RÉCOLTE :

DE JUIN À DÉCEMBRE SELON LA VARIÉTÉ

#### IDÉES DE RECETTES :

- TARTE TATIN AUX POMMES
- GÂTEAU INVISIBLE
  - CHAUSSON AUX POMMES
- POMMES POMMES

# POMME

#### BIENFAITS :

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

#### VARIÉTÉS :

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



### **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