

LES FRUITS ET LEGUMES DE SEPTEMBRE

L'été prend fin.. en médecine chinoise, c'est déjà l'automne !
Il est encore temps de déguster tomates, concombres, aubergines...
Côté fruits, figes, mûres, myrtilles et prunes sont à l'honneur !

**Le mois de septembre laisse pas à pas la place
aux artichauts, champignons et potirons.**

Ail	Laitue
Artichaut	Patate douce
Blette (ou bette)	Aubergine
Brocoli	Betterave
Céleri branche	Courge (potiron)
Carotte	Chou-fleur
Champignon	Concombre
Chou de Bruxelles	Courgette
Pomme de terre	Poireau
Fenouil	Poivron
Haricot vert	Potiron

**Profitez des derniers fruits d'été et
commencez à déguster figes, prunes et raisins !**

Figue	Poire
Framboise	Pomme
Melon	Cassis
Mûre	Coing
Myrtille	Prune (Reine-Claude, mirabelle, quetsche)
Noisette	Tomate
Noix	Raisin
Pêche	

Laissez votre créativité s'exprimer !