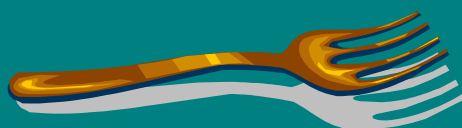
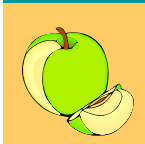
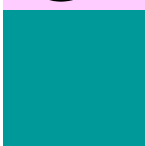
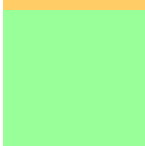
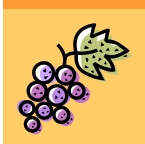


*Recettes
de
Nourous
N°3*





Recettes de Nounous

Sommaire:

Introduction

Les recettes de Bénédicte

Purée de pommes de terre à l'ancienne

Purée de cendrillon

Hamburger à la purée de chou-fleur

Fond d'artichaut aux crevettes

Filet d'aiglefin en gratin

Cabillaud à l'artichaut

Chou-fleur mimosa

Roz ar milin (riz au lait)

Les petits bigoudens

Le fouesnantais

Les comptines de Bénédicte

Les recettes de Vivi

Gratin de bettes

Nouilles à la carbonara

Flan de jambon

Hachis de veau au potimarron

Clafoutis de légumes

Courgettes farcies

Soupe aux pois cassés

Champignons aux œufs

Potiron aux petits pois

Rappel

Semoule aux poires

Crumble aux pommes

Chansonnette

Annexes

Légumes de saison

Fruits de saison

Pages

1

2 à 10

2

2

3

3

4

4

5

5

6

7

8

9 à 15

9

9

10

10

11

11

12

12

13

13

14

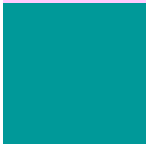
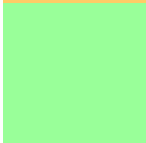
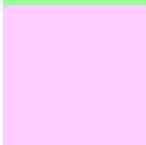
14

15

16 à 17

16

17



Recettes de Nounous

Introduction:

A l'occasion de la semaine du goût, pour la troisième année, nous sommes heureuses de vous proposer de nouvelles recettes. Parmi celles-ci, vous découvrirez quelques recettes sur le thème de l'année: « Sur les chemins de la gastronomie Bretonne ».

Doucement, tranquillement, au fur et à mesure de ses expériences gustatives, votre enfant va avancer, progresser, pas à pas sur les chemins de la gastronomie. Avec ces nouvelles recettes, nous espérons contribuer à l'initiation de nouvelles saveurs, lui faire découvrir de nouveaux plaisirs et vous aider à varier son alimentation.

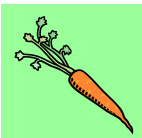
Nous remercions toutes les personnes qui ont participé à l'élaboration de ce nouveau livret.

Bon appétit à tous !

Information :

Les recettes vous sont proposées sans sel car il est conseillé de ne pas saler les plats proposés aux enfants avant 3 ans. Il faut également préciser que le goût de l'adulte est différent de celui de l'enfant et qu'il est donc normal de trouver fade le plat peu salé ou peu sucré présenté à l'enfant.





Les recettes de Bénédicte

Proportions pour 2 enfants.

PUREE DE POMMES DE TERRE à L'ANCIENNE (9 mois)

- 250 g de pommes de terre
- 10 cl de lait 2ème âge reconstitué
- 1 noisette de beurre



Préparation

- Laver, éplucher et couper en morceaux les pommes de terre.
- Mettre les pommes de terre dans une casserole et couvrir d'eau froide.
- Cuire à l'eau frémissante pendant 30 minutes.
- Quand elles sont bien cuites, égoutter les, écraser les finement à la fourchette ou au moulin à légumes.
- Mettre la purée dans une casserole.
- Porter sur feu doux et travailler en incorporant peu à peu le lait chaud, puis le beurre en petits copeaux.
- Batta vigoureusement et retirer du feu dès que la purée est assez chaude.
- Servir.

Vous pouvez lier la purée avec un jaune d'œuf ou incorporer 1 cuillère à café de crème fraîche.



PUREE DE CENDRILLON (9 mois)

- 200 g de pommes de terre
- 150 g de citrouille ou de potiron
- 10 cl de lait 2ème âge reconstitué
- 1 noisette de beurre
- 1 petite pincée de noix de muscade

Préparation

- Eplucher les pommes de terre et le potiron.
- Eliminer fibre et graine du potiron.
- Les couper en morceaux.
- Mettre dans une casserole et couvrir d'eau froide.
- Porter à ébullition pendant 30 minutes.
- Quand les légumes sont cuits, égoutter les et écraser les à la fourchette ou au moulin à légumes.
- Mettre la purée dans une casserole.
- Porter sur feu doux et travailler en incorporant le lait chaud, le beurre et la muscade.
- Batta vigoureusement et retirer du feu dès que la purée est assez chaude.
- Servir.





Les recettes de Bénédicté

Proportions pour 1 enfant.

HAMBURGER à LA PUREE DE CHOU-FLEUR* (12 mois)

- 30 g de beurre
- 150 g de chou-fleur
- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de cumin en poudre
- 10 g de bœuf



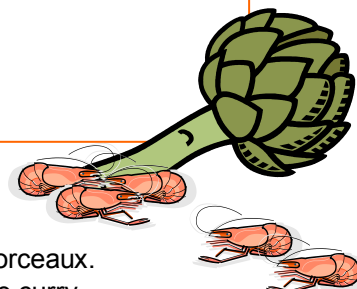
Préparation

- Bien laver le chou-fleur à l'eau vinaigrée.
- Cuire les bouquets à la vapeur 20 minutes environ.
- Passer au moulin à légumes ou au mixeur.
- Saupoudrer de cumin et ajouter le beurre.
- Hacher le bœuf à la moulinette et former un petit steak haché.
- Cuire sans gras 3 mn de chaque côté.

Je tartine du chou fleur sur le steak et dépose le tout sur le reste du chou fleur.

FOND D'ARTICHAUT* AUX CREVETTES (2 ans)

- 1 fond d'artichaut cuit
- 100 g de fromage blanc
- 25 g de crevettes décortiquées
- Persil haché
- 1 pincée de curry



Préparation

- Couper (ou hacher) les crevettes en petits morceaux.
- Mélanger avec le fromage blanc, le persil et le curry.
- Farcir le fond d'artichaut avec la garniture.
- Servir frais.

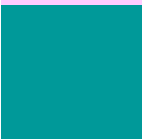
A chacun sa manière de le manger :

Laly léchait la garniture avant de croquer le fond d'artichaut.

Les miens saçaient la garniture (comme la vache qui rit avec des bâtonnets) avec du pain grillé.

*Rappel:

Introduction des légumes forts en goût à partir de 12 mois : chou blanc, chou vert, chou de Bruxelles, chou-fleur, brocoli, artichaut, navet, céleri, fenouil, oignon, échalote, poivron, etc.





Les recettes de Bénédicté

Proportions pour 2 enfants.

FILET D'AIGLEFIN EN GRATIN (2 ans)

- 20 g de filet d'aiglefin (je fais aussi avec d'autres poissons)
- 100 g de fromage blanc
- 1 noisette de beurre
- 1 œuf
- 10 g de gruyère râpé
- Noix de muscade



Préparation

- Battre le fromage blanc avec le jaune d'œuf, le gruyère et la noix de muscade.
- Battre le blanc en neige bien ferme et l'incorporer au précédent mélange.
- Dans un petit plat à soufflé (ou ramequin à flan) beurré légèrement et mettre la moitié de la préparation.
- Ajouter le filet de poisson et couvrir avec l'autre moitié de préparation.
- Cuire à four chaud, thermostat 7-8 (220°) pendant 15 à 20 minutes .
- Servir rapidement.



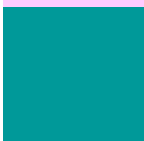
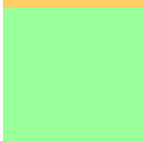
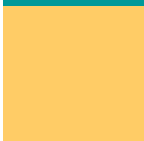
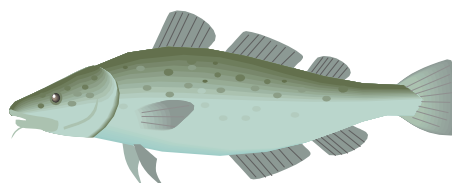
CABILLAUD à L'ARTICHAUT* (12 mois)

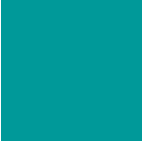
- 20 g de filet de cabillaud
- 2 fonds d'artichaut
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 noisette

* Voir « **Rappel** » page 5

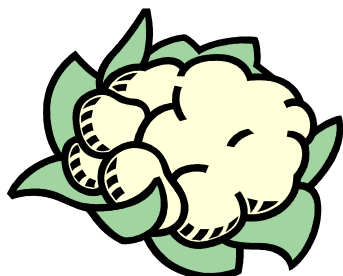
Préparation

- Cuire les fonds d'artichaut 15 minutes à l'eau bouillante puis les réduire en purée.
- Cuire le poisson au court-bouillon, égoutter et passer à la moulinette.
- Mélanger la purée d'artichaut et le poisson.
- Arroser avec le jus de citron et ajouter la noisette de beurre.





Les recettes de Bénédicte



CHOU-FLEUR* MIMOSA (12 mois)

Pour 1 enfant

- 150 g de chou-fleur
- 1/2 œuf dur écrasé
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 cuillère à soupe de lait concentré

Préparation

- Bien nettoyer le chou-fleur à l'eau légèrement vinaigrée.
- Cuire les bouquets à l'eau bouillante 15 minutes.
- Egoutter et écraser les légumes de façon à obtenir une purée.
- Ajouter le lait concentré, la coriandre et l'œuf dur écrasé.
- Mélanger à la fourchette de façon à obtenir un mélange homogène.

* Voir « **Rappel** » page 5



ROZ AR MILIN (riz au lait) (12 mois)

Pour 6 personnes

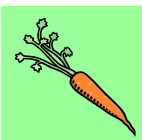
- 200 g de lait entier
- 1 gousse de vanille fendue en deux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de sucre
- 1 noix (60 g) de beurre demi-sel (pour les tout-petits, je mets du beurre doux)

Préparation

- Faire cuire 2 mn le riz dans un litre d'eau bouillante salée.
- L'égoutter.
- Verser le lait dans une casserole et ajouter le sucre, le sucre vanillé et la gousse de vanille.
- Amener à ébullition en remuant de temps en temps .
- Retirer du feu et y mélanger le beurre.
- Verser dans une jatte.

Pour les tout-petits, j'utilise du beurre doux et diminue de 50g la quantité de sucre. Je passe au mixeur la préparation finie pour qu'ils puissent manger le riz plus facilement. Je l'accompagne de compote de fruits (pommes, pêches, prunes, abricots....)





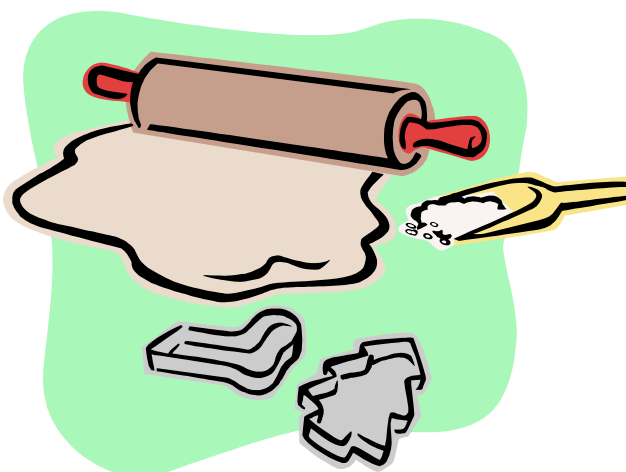
Les recettes de Bénédicte

Les desserts de Bénédicte

LES PETITS BIGOUDENS (2 ans)

- 300 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cuillère de miel
- 125 g de beurre 1/2 sel très mou
- 4 jaunes d'œufs
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 4 gouttes d'extrait d'amande* amère
- 125 g d'amande* en poudre
- 1 blanc d'œuf battu avec une cuillère à soupe de sucre pour dorer

***Attention aux allergies**



Préparation

- Mélanger la farine avec la levure chimique et le sucre.
- Creuser un puits et y déposer le beurre, le miel, la crème fraîche, les jaunes d'œufs, l'extrait d'amande.
- Mélanger et ajouter petit à petit la poudre d'amande.
- Travailler la pâte à la main pour former une boule.
- Laisser reposer 20 mn au frais.
- Préchauffer le four th 6 (200°).
- Etaler la pâte sur 5 mm d'épaisseur sur la table farinée ou du papier sulfurisé et découper avec un verre ou un emporte-pièce.
- Poser ces petits bigoudens sur la tôle beurrée (ou papier sulfurisé).
- Badigeonner au blanc d'œuf et cuire 15 mn.

**Les plus grands participent en jouant avec les emporte-pièces.
C'est mieux que la pâte à modeler : ça se mange !**



Les recettes de Bénédictes

Proportions pour 6 personnes

LE FOUESNANTAIS (2 ans)

- 6 grosses tranches de pain au lait ou brioche
- 1/2 litre de lait entier chaud
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125 g d'amande* en poudre
- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 1 kg de cerises dénoyautées (framboises, pommes)

Pour le dessus du gâteau:

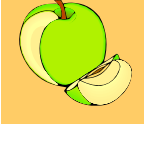
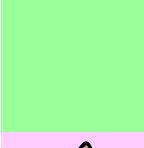
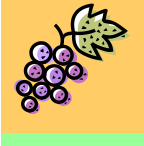
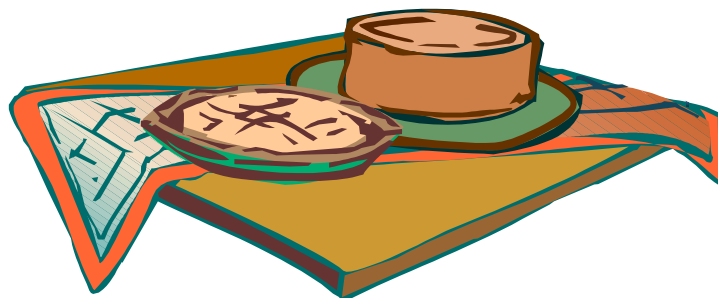
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 70 g de beurre environ (1/2 sel évidemment)

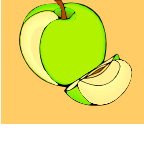
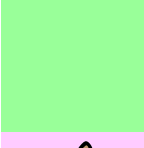
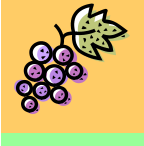
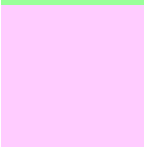
***Attention aux allergies.**

Préparation

- Emietter le pain au lait dans une casserole, l'arroser de lait chaud, couvrir et laisser gonfler.
- Réduire en panade et ajouter le sucre, le sucre vanillé, les amandes en poudre, les œufs.
- Bien mélanger et rajouter les fruits choisis.
- Verser dans un plat à four en terre largement beurré et fariné (j'utilise maintenant les moules à manquer plastique, ce qui diminue la quantité de beurre que les bretons aiment beaucoup).
- Lisser le dessus.
- Dans un bol, mélanger la cannelle, le sucre, la chapelure et saupoudrer le dessus du gâteau.
- Parsemer de flocons de beurre (et oui encore!).
- Faire cuire 45 mn dans un four préchauffé th 6.
- Servir tiède ou froid mais ne pas démouler.

S'accompagne bien avec une crème anglaise.





Les comptines de Bénédicte

Pan pan !

Pan pan !

Mettre la cuillère au niveau du front.

Qui est là ?

Mettre la cuillère au niveau du nez.

C'est moi !

Mettre la cuillère au niveau du menton,

Passez !

au niveau de la joue,

Par où ?

au niveau de l'autre joue,

Par là !

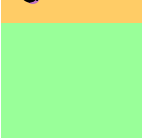
au niveau de la bouche.

En général, ça marche à tous les coups, l'enfant ouvre la bouche !

Nous chantons, en nous tapant sur le ventre !

**Mon petit ventre, réjouis-toi,
Tout ce que je mange, c'est pour toi !**





Les recettes de Vivi

Proportions pour 2 enfants.



GRATIN DE BETTES* (12 mois)

- 100 g de bettes
- 100 ml de lait entier
- 1 œuf
- 20 g de gruyère râpé
- Quelques gouttes de jus de citron

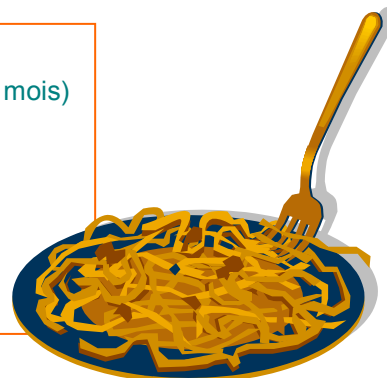
Préparation

- Laver les côtes de bettes et éliminer les parties dures.
- Les couper en petits morceaux, puis les cuire dans l'eau bouillante légèrement citronnée pendant 15 minutes. Egoutter.
- Battre l'œuf en omelette et verser le lait peu à peu.
- Dans un plat à four, déposer les bettes, puis verser la préparation.
- Saupoudrer de gruyère râpé.
- Mettre au four thermostat 7 (200°C) pendant 15 minutes.

* Voir « Rappel » page 5

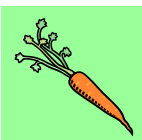
NOUILLES A LA CARBONARA (12 mois)

- 80 g de nouilles
- 20 g de parmesan
- 20 g de jambon
- 100 ml de lait entier
- 4 cuil. à café de farine
- Noix de muscade
- Poivre



Préparation

- Cuire les nouilles 8 minutes à l'eau bouillante.
- Délayer la farine avec le lait, ajouter une pincée de muscade et de poivre.
- Mettre sur le feu et cuire sans cesser de remuer avec une spatule en bois.
- Retirer du feu et ajouter le jambon coupé en petites lamelles.
- Dans un plat à feu, verser les nouilles égouttées et napper avec la sauce.
- Saupoudrer de parmesan.
- Mettre quelques instants à four chaud.

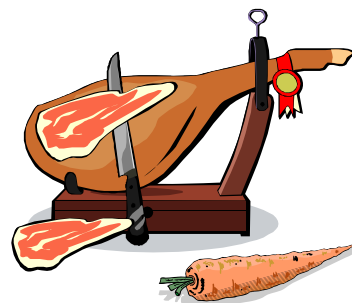


Les recettes de Vivi

Proportions pour 2 enfants.

FLAN AU JAMBON (12 mois)

- 20 g de jambon cuit
- 4 carottes nouvelles
- 1 œuf
- 1 cuil. à café de maïzena
- 1 tasse de lait entier
- 1 noisette de beurre



Préparation

- Nettoyer les carottes et les couper en rondelles fines.
- Les faire cuire à la vapeur 10 minutes.
- Enlever le gras de la tranche de jambon. Hacher le jambon.
- Fouetter l'œuf dans un bol avec une fourchette.
- Ajouter la maïzena sans cesser de battre, puis le lait et le jambon haché.
- Mélanger le tout.
- Mettre la préparation dans une casserole et faire chauffer à feu doux.
- Tourner jusqu'à épaississement et retirer du feu.
- Verser la préparation dans un plat beurré allant au four.
- Couvrir avec du papier aluminium et faire cuire au four thermostat 7 pendant 10 minutes.
- Démouler et servir sur une assiette



HACHIS DE VEAU AU POTIMARRON (16 mois)

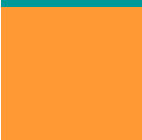
- 200 g de potimarron
- 20 g d'escalope de veau
- 40 cl de lait entier
- 1 noisette de beurre
- 8 brins de ciboulette
- 20 g de gruyère râpé



Préparation

- Eplucher le potimarron en éliminant graines et filaments.
- Couper la chair en dés au-dessus d'une casserole et cuire 30 mn sur feu doux, avec le lait et 200 ml d'eau.
- Ecraser la purée à la fourchette.
- Préchauffer le four à 220 °C (th. 7/8).
- Laver la ciboulette et couper l'escalope en dés.
- Hacher ces deux éléments au mixeur.
- Dans un petit plat à gratin beurré, étaler successivement la moitié de la purée, le hachis de veau et le reste de la purée.
- Parsemer de gruyère et laisser dorer 10 minutes au four.





Les recettes de Vivi

Proportions pour 2 enfants.



CLAFOUTIS DE LEGUMES (18 mois)

- 2 petites courgettes
- 2 tomates moyennes
- 1 boule de mozzarella
- 1 œuf
- 10 cl de crème fraîche liquide
- Herbes de Provence
- Poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Laver les légumes.
- Couper les légumes en tranches fines ainsi que la mozzarella.
- Disposer les éléments en alternance dans un petit plat beurré : une tranche de tomate, une de courgette et une de mozzarella.
- Verser par-dessus l'œuf battu avec la crème.
- Poivrer et saupoudrer d'herbes de Provence.
- Enfourner 30 minutes et servir.

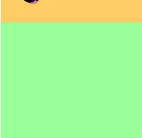
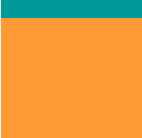
COURGETTES FARCIES (18 mois)

- 2 petites courgettes rondes
- 1/2 carotte nouvelle.
- 1 petit oignon
- 30 g de viande d'agneau hachée
- 2 c. à café de chapelure
- 2 c. à café de parmesan râpé



Préparation

- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Laver les légumes.
- Couper un chapeau aux courgettes aux 3/4 de la hauteur. Evider les courgettes.
- Couper la chair récupérée en dés. Râper la carotte. Emincer l'oignon.
- Mélanger tous les ingrédients avec la viande hachée et farcir les courgettes. Saupoudrer de chapelure et de parmesan râpé.
- Déposer les courgettes farcies sur un fonds d'eau et enfourner pour 45 minutes, chapeaux sur le côté.
- Remettre les chapeaux avant de servir.



Les recettes de Vivi

Proportions pour 2 enfants.

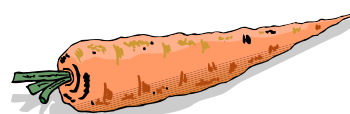
SOUPE AUX POIS CASSES* (2 ans)

- 60 g de pois cassés
- 80 g de carottes
- 60 g de poireau



Préparation

- Laver puis trier les pois cassés.
- Les ajouter dans une casserole d'eau et faire cuire une heure.
- Peler, laver et couper la carotte en rondelles.
- Nettoyer le poireau et le couper en julienne.
- Ajouter les légumes et le persil au potage.
- Cuire 40 minutes.
- Passer au mixer et disposer dans l'assiette.



CHAMPIGNONS AUX OEUFS (2 ans)

- 2 œufs
- 1 noisette de beurre
- 100 g de champignons
- 200 ml de lait entier

Préparation

- Nettoyer soigneusement les champignons.
- Faire suer les champignons dans une poêle puis les hacher.
- Battre les œufs en omelette.
- Ajouter les champignons et le lait.
- Verser dans un ramequin beurré discrètement.
- Cuire 20 minutes au four au bain-marie (thermostat 6 : 180°C).

*** Rappel :**

**Introduction des légumes secs à partir de 18 mois :
lentilles, haricots secs, pois cassés, etc.**



Les recettes de Vivi

POTIRON AUX PETITS POIS (2 ans)

Pour 4 personnes

- 300 g de potiron épluché
- 300 g de pommes de terre
- 1 petite boîte de petits pois extra fin
- Persil haché.



Préparation

- Couper les pommes de terre et le potiron en cubes.
- Verser les pommes de terre dans un récipient et couvrir d'eau.
- Porter à ébullition pendant 15 mn puis ajouter le potiron.
- Laisser cuire encore 15 mn.
- 5 mn avant la fin de la cuisson, ajouter les petits pois sans leur eau.
- Servir avec le persil haché.

Pour un bébé de 9 mois : ce plat peut être servi mixé.

Rappel :

Introduction...

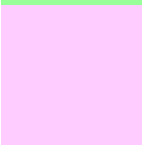
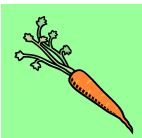
- des légumes crus à partir de 12 mois.
- des légumes secs (lentilles) à partir de 18 mois.
- du céleri après 1 an.
- du pain, petites pâtes, semoule, pommes de terre, tapioca à 8 mois.
- du jambon à partir d'1 an car trop salé.
- des fruits crus à partir de 9 mois.

Eviter fraises et fruits exotiques avant 18 mois car allergisants.
Ne pas saler les préparations maison avant 3 ans.
Préférer les herbes aromatiques.

Pour le lait utilisé dans les recettes du livret ...

- Jusqu'à 1 an : reconstituer la quantité nécessaire de lait 2^{ème} âge.
- Après 1 an : préférer du lait de croissance.
- A partir de 3 ans : préférer du lait entier.





Les recettes de Vivi

Les desserts de Vivi

SEMOULE AUX POIRES (9 mois)

Pour 3 enfants

- 20 g de semoule
- 25 cl de lait 2ème âge reconstitué
- 1/2 c à café de sucre en poudre
- 1/2 poire bien mûre



Préparation

- Faire chauffer, dans une casserole, le lait avec le sucre.
- A ébullition, verser la semoule dans le lait sucré.
- Remuer et laisser cuire à feu très doux, à couvert pendant 25 mn.
- Pendant ce temps, peler et épépiner la poire.
- Ecraser la poire à la fourchette.
- Ajouter à la semoule 5 mn avant la fin de la cuisson.
- Servir tiède ou froid.



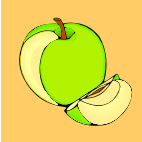
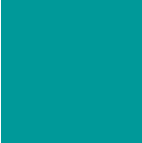
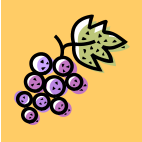
CRUMBLE AUX POMMES (18 mois)

Pour 6 personnes

- 200 g de farine
- 120 g de sucre roux
- 100 g de beurre mou
- 6 belles pommes
- 1 pincée de cannelle
- Le jus d'un demi citron

Préparation

- Eplucher les pommes, les couper en petits morceaux et les arroser de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.
- Disposer les pommes dans un plat allant au four.
- Préparer le crumble dans un saladier.
- Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre roux, le beurre mou et la cannelle du bout des doigts, jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux.
- Disposer le crumble sur les pommes.
- Enfourner 30mn à four chaud (thermostat 7 : 200°C).



Une chansonnette

J'aime pas ça, na !

Quand j'étais petite,
Il n'y a pas ça longtemps,
Car j'ai grandi très vite,
Je vais sur mes xx ans.

J'étais insupportable,
Volontaire et grognon,
Me tenant mal à table,
Disant sans cesse non.

**Et devant ma panade,
Je murmurais maussade:
« J'aime pas ça, na ! »**

Et ma Maman gentille,
Cédant presque toujours,
A sa charmante fille,
Son trésor son amour,

**Dit : « Petit ange rose,
Si tu veux autre chose »,
« Autre chose, j'aime pas ça, na ! »**

Mais quand vint le dessert,
Hélas sur mon assiette,
On ne m'a rien offert...

Le petit ange rose,
Depuis cette leçon,
Mange de toutes choses,
Et le trouve fort bon.

**C'est Grand-Mère la cause,
De cette métamorphose,
« J'oublierai pas ça, na ! »**



Témoignage de Vivi:

Dans notre famille, petits-enfants, enfants, mère, grand-mère, arrière grand-mère, tous nous connaissons cette chansonnette... mais curieusement, comme dans la chanson, ce sont les femmes qui la perpétuent et la transmettent de génération en génération !

ANNEXES



Légumes de Saison

	Janv	Fev	Mars	Avril	Mai	Jun	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Dec
Artichauts								🌱	🌱	🌱		
Asperges				🌱	🌱	🌱	🌱					
Aubergines					🌱	🌱	🌱	🌱	🌱			
Betteraves	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱
Brocolis							🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	
Carottes	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱
Céleris	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱
Choux	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱
Choux-fleurs					🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	
Choux de Bruxelles	🌱	🌱	🌱						🌱	🌱	🌱	🌱
Concombre					🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱		
Côtes de Blettes				🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱		
Courges								🌱	🌱	🌱		
Courgettes						🌱	🌱	🌱	🌱	🌱		
Endives	🌱	🌱	🌱	🌱								🌱
Epinards				🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	
Fenouils						🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	
Haricots						🌱	🌱	🌱	🌱	🌱		
Laitues				🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱		
Maïs							🌱	🌱	🌱	🌱		
Navets					🌱	🌱						
Oignons	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱
Poireaux	🌱	🌱	🌱			🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱
Petits pois						🌱	🌱					
Poivrons						🌱	🌱	🌱				
Pommes de Terre	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱
Radis				🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱		
Salades				🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	
Tomates						🌱	🌱	🌱	🌱	🌱		

🌱 = périodes de récolte et de consommation



ANNEXES



Fruits de Saison

	Janv	Fev	Mars	Avril	Mai	Jun	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Dec
<i>Abricots</i>							🌳	🌳				
<i>Cassis</i>						🌳	🌳	🌳				
<i>Cerises</i>						🌳	🌳	🌳				
<i>Coings</i>										🌳	🌳	
<i>Fraises</i>						🌳	🌳	🌳				
<i>Framboises</i>						🌳	🌳	🌳	🌳	🌳		
<i>Groseilles</i>							🌳	🌳				
<i>Kiwis</i>	🌳	🌳	🌳									
<i>Mandarines</i>	🌳	🌳									🌳	🌳
<i>Melons</i>						🌳	🌳	🌳				
<i>Mirabelles</i>							🌳	🌳	🌳			
<i>Mûres</i>				🌳	🌳	🌳	🌳	🌳	🌳	🌳		
<i>Noyelles</i>							🌳	🌳	🌳	🌳		
<i>Nectarines</i>							🌳	🌳				
<i>Oranges</i>	🌳	🌳	🌳	🌳							🌳	🌳
<i>Pêches</i>							🌳	🌳	🌳			
<i>Poires</i>	🌳	🌳	🌳				🌳	🌳	🌳	🌳	🌳	🌳
<i>Pommes</i>	🌳	🌳	🌳			🌳	🌳	🌳	🌳	🌳	🌳	🌳
<i>Prunes</i>								🌳	🌳			
<i>Pruneaux</i>								🌳	🌳			
<i>Raisins</i>									🌳	🌳		
<i>Rhubarbes</i>				🌳	🌳							
<i>Tomates</i>						🌳	🌳	🌳	🌳	🌳		

🌳 = périodes de récolte et de consommation

A très bientôt sur www.conso durable.org !

Association Consodurable

Déclarée Campagne d'intérêt Général 2005 par le Premier ministre, J.O. du 17.12.2004, p.21335

Siège : Ministère des PME, du Commerce, de l'Artisanat et des Professions libérales

68 Rue de Bellechasse, 75007 Paris - Tel : 33 (0)1 43 19 76 53 - Fax : 33 (0)1 43 19 76 58 - Mel : contact@consodurable.org



Recettes collectées auprès des Assistantes Maternelles de la
Communauté de Communes du Pays de Châteaulin et du Porzay
Mise en pages: Sylvie OGER et Bénédicte MAILHABIAU