



# 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**

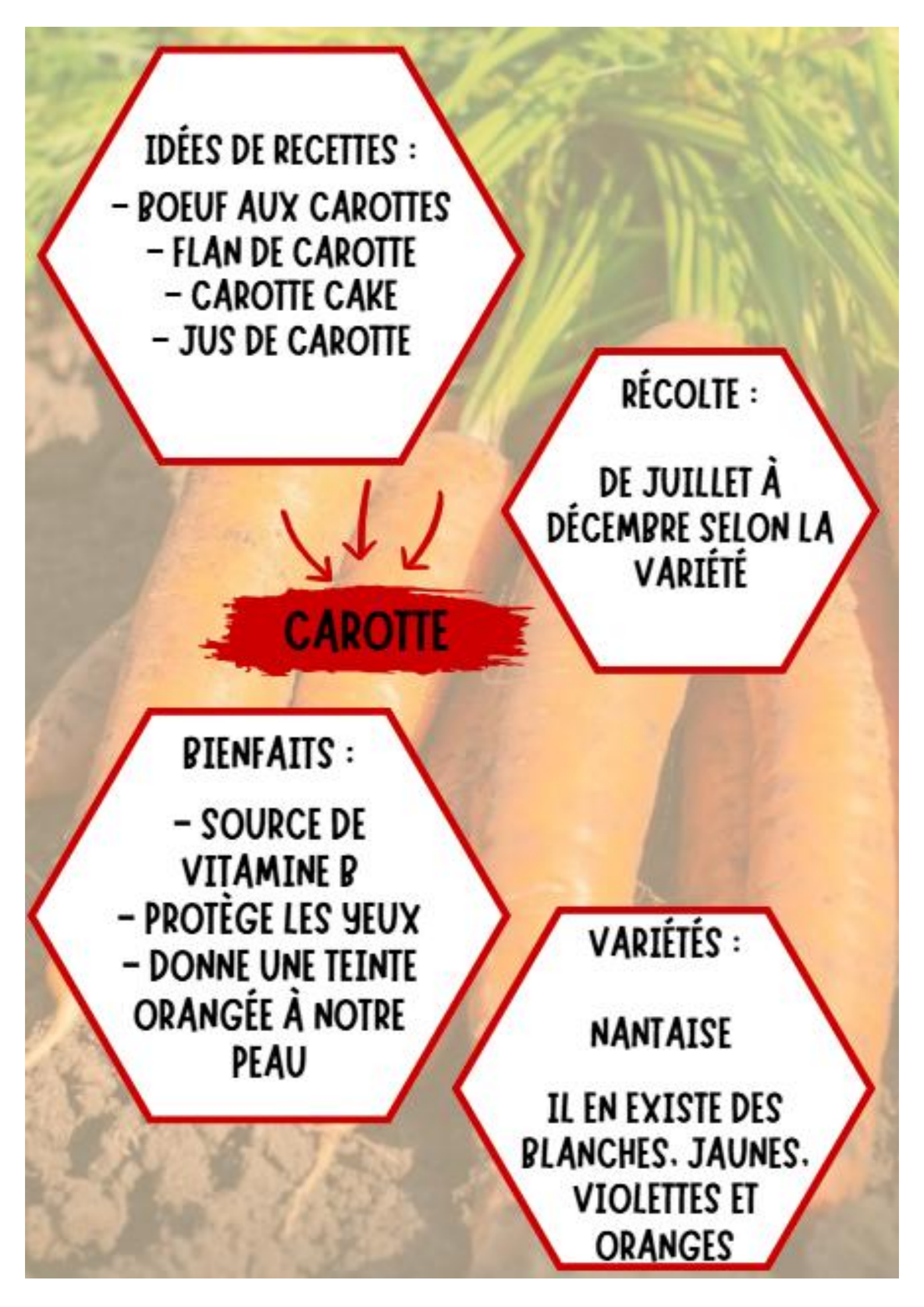
**VARIÉTÉS :**

**IL EXISTE PLUS DE  
300 VARIÉTÉS**

**IDÉES DE RECETTES :**

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



- 
- An infographic about carrots. The background is a close-up of several carrots with green leafy tops. In the center, the word "CAROTTE" is written in white on a red brushstroke. Four red arrows point from this central text towards four white hexagonal boxes with red borders. Each box contains information about carrots: recipes, harvest time, benefits, and varieties.
- IDÉES DE RECETTES :**
- BOEUF AUX CAROTTES
  - FLAN DE CAROTTE
  - CAROTTE CAKE
  - JUS DE CAROTTE

**RÉCOLTE :**

**DE JUILLET À  
DÉCEMBRE SELON LA  
VARIÉTÉ**

- BIENFAITS :**
- SOURCE DE  
VITAMINE B
  - PROTÈGE LES YEUX
  - DONNE UNE TEINTE  
ORANGÉE À NOTRE  
PEAU

**VARIÉTÉS :**

**NANTAISE**

**IL EN EXISTE DES  
BLANCHES, JAUNES,  
VIOLETTES ET  
ORANGES**



**RÉCOLTE :**

**DE AOÛT À NOVEMBRE  
SELON LA VARIÉTÉ**

**IDÉES DE RECETTES :**

- FROMAGE ET  
CONFITURE DE RAISIN
- CLAFOUTIS
- PAIN AUX RAISINS
- MENDIANT

**RAISIN**

**VARIÉTÉS :**

**MUSCAT. DANLAS.  
CHASSELAS**

**ILS SONT CLASSÉS  
EN 2 CATÉGORIES  
LES BLANCS ET LES  
NOIRS**

**BIENFAITS :**

- PRÉVENTION DES  
MALADIES  
CARDIOVASCULAIRES
- PARTICIPE AU TRANSIT
- PARTICIPE À  
L'HYDRATATION