






## LÉGUMES DE DÉCEMBRE

 POMME-DE-TERRE  CRESSON  CHAMPIGNONS

CELERI  NAVET  FENOUIL  CHOU ROUGE 

CHOU-FLEUR  ENDIVE  CAROTTE  AVOCAT 

 POIREAU  CHOUX DE BRUXELLES  EPINARDS

POTIMARRON  PANAIS  PATATE DOUCE 

COURGE  SALADES  BETTERAVE  CROSNES

RADIS NOIR  TOPINAMBOUR  BLETTE 

@celia\_rapp\_nutrithérapie

