











































































## Liste des légumes

|   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|--|
|    | ail   |    | chou chinois                                |    | courge :<br>citrouille,<br>potiron             |
|    | artichaut                                   |    | choux de<br>Bruxelles                       |    | courge :<br>pâtisson                           |
|    | asperge verte                               |    | chou-fleur                                  |    | courge :<br>potimarron                         |
|    | asperge<br>blanche                          |    | chou frisé<br>pommé                         |    | courgette<br><i>fruit<br/>botaniquement</i>    |
|    | aubergine<br><i>fruit<br/>botaniquement</i> |    | chou frisé : Kale                           |    | cresson alénois<br>ou de fontaine              |
|    | bambou<br>(pousses)                         |    | chou : pak choi                             |    | crosne   |
|   | bette ou blette                             |   | chou navet                                  |   | échalote                                       |
|  | betterave                                   |  | chou rave                                   |  | endive   |
|  | carotte                                     |  | chou<br>romanesco                           |  | épinard  |
|  | céleri branche                              |  | chou rouge                                  |  | fenouil  |
|  | céleri-rave                                 |  | chou rutabaga                               |  | haricot vert<br><i>fruit<br/>botaniquement</i> |
|  | champignon                                  |  | chou vert                                   |  | oignon   |
|  | choux : brocoli                             |  | concombre<br><i>fruit<br/>botaniquement</i> |  | ortie  |
|  | chou blanc                                  |  | cornichon<br>(concombre au<br>vinaigre)     |  | oseille  |

|   |                                       |   |                           |   |                                 |
|---|---------------------------------------|---|---------------------------|---|---------------------------------|
|    | panais                                |    | salade batavia            |  | salade rampon / mâche           |
|    | petit pois                            |    | salade chicorée / trévisé |  | salade dent de lion / pissenlit |
|    | piment<br><i>fruit botaniquement</i>  |    | salade feuille de chêne   |  | salsifis                        |
|    | poireau                               |    | salade laitue iceberg     |  | soja (pousses)                  |
|    | poivron<br><i>fruit botaniquement</i> |    | salade frisée             |  | tomate                          |
|    | radis rouge                           |    | salade laitue             |  | tomatillo                       |
|   | radis noir                            |   | salade laitue romaine     |   |                                 |
|  | rhubarbe                              |  | salade laitue rouge       |   |                                 |

### Liste des principales herbes aromatiques

|   |            |   |                      |   |       |
|---|------------|---|----------------------|---|-------|
|  | basilic    |  | menthe               |  | sauge |
|  | ciboulette |  | origan<br>marjolaine |  | thym  |
|  | coriandre  |  | persil               |   |       |
|  | estragon   |  | romarin              |   |       |

Cette liste vous est offerte par  
Patrick Leconte, nutritionniste à  
Genève et Lausanne