# Calendrier des saisons à colorier

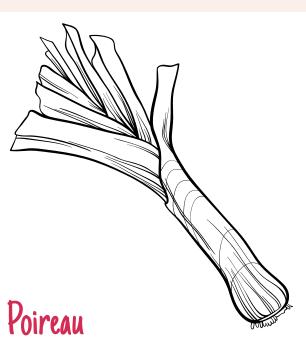


Quels fruits et légumes poussent à quel moment de l'année ? Viens le découvrir !

A Strategic of the life of the language was the contract of the life of the language of the la

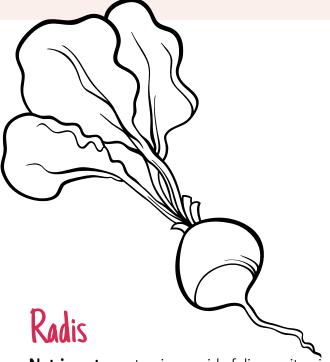
## Printemps

Bien qu'il fasse encore un peu froid dehors, les légumes et les fruits poussent déjà. Le radis, l'épinard ou le poireau craignent peu le gel. En mai, on attend avec impatience le début de la saison des asperges.



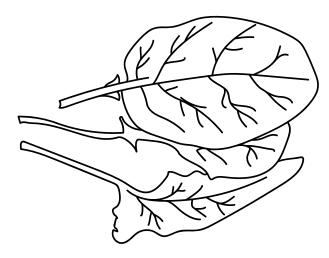
**Nutriments:** potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer, vitamine C, K, vitamines B, acide folique **Préparation:** cuit à la vapeur, en accompagnement ou en soupe

**Idée de recette :** tarte flambée aux poireaux, crème fraîche et lardons



**Nutriments:** potassium, acide folique, vitamine C **Préparation:** en amuse-bouche, salade ou sur une tartine

Idée de recette : salade de radis



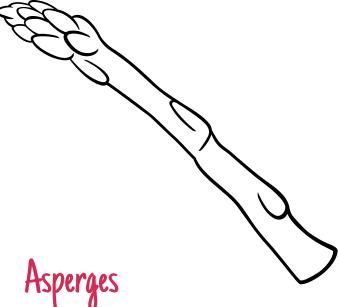
### Épinards

**Nutriments:** potassium, calcium, magnésium, fer, iode, vitamines C, E, K, B et provitamines, acide folique, biotine

**Préparation :** cuits à l'eau, en garniture ou en

smoothie

**Idée de recette :** épinards aux pommes de terre salées



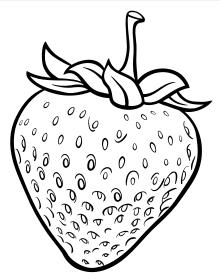
**Nutriments:** potassium, magnésium, fer, phosphore, vitamine C, K, vitamines B, acide folique

**Préparation :** cuites à l'eau, en soupe ou gratinées au four

**Idée de recette :** asperges cuites avec pommes de terre, jambon et sauce Hollandaise



Pendant la saison chaude, vous trouverez de nombreux légumes et fruits dans le jardin. Les tomates, disponibles en différentes tailles, formes et couleurs, sont particulièrement appréciées. En été, il y a aussi des courgettes, des concombres ou des poivrons, et bien sûr de délicieuses baies sucrées.



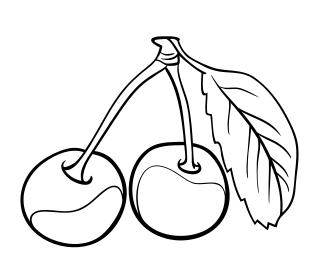
#### Fraises

**Nutriments:** acide folique, potassium, fer, magnésium, phosphore, vitamine C

**Préparation :** pour grignoter ou faire des gâteaux et

des confitures

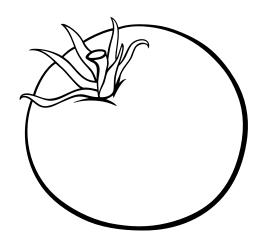
Idée de recette : smoothie à la fraise et au yaourt



#### Cerise

**Nutriments :** potassium, calcium, magnésium, fer, phosphore, vitamine C, vitamines B, acide folique **Préparation :** pour grignoter ou faire des gâteaux et des confitures

**Idée de recette :** muffins au chocolat et aux cerises



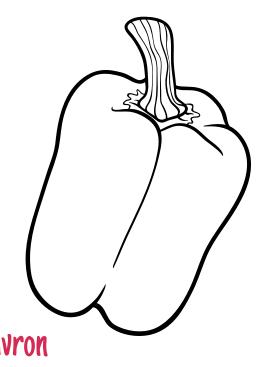
#### Tomate

**Nutriments :** potassium, magnésium, vitamine C, A, B2 et provitamines

**Préparation:** en accompagnement, salade, sauce

ou soupe

Idée de recette : tomate mozzarella au basilic



**Nutriments:** potassium, vitamines E, C et B et provitamines

**Préparation :** en apéritif, salade, cuit ou en sauce relish (condiment qui accompagne un plat) **Idée de recette :** poivrons grillés avec salade et

baguette

## Automne

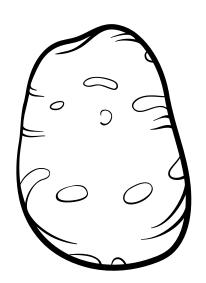
La citrouille est un légume classique en automne et existe sous différentes variétés. En automne, vous pouvez également récolter des salades, des choux (par exemple du chou de Milan), des pommes de terre ou du brocoli. Les champignons sont également très populaires. Parmi les fruits de saison, il y a des pommes, des pêches et aussi des noix.



**Nutriments:** potassium, phosphore, fer, vitamine A et provitamines

**Préparation :** sous forme de soupe ou au four

Idée de recette : pain à la citrouille



#### Pomme de terre

Nutriments: potassium, magnésium, phosphore,

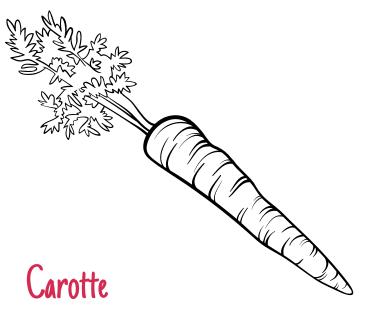
vitamine C, K, vitamines B, acide folique

Préparation: en purée, cuite à l'eau ou au four, frite

ou grillée

Idée de recette : galettes de pommes de terre avec

une salade



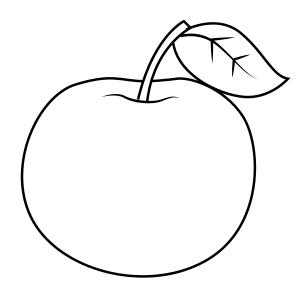
**Nutriments:** potassium, calcium, fer, magnésium, iode, vitamine A, provitamines

Préparation: comme apéritif, cuite, en accompa-

gnement ou soupe

Idée de recette : pot-au-feu de pommes de

terre-carottes



#### Pomme

Nutriments: potassium, fer, biotine

Préparation: pour grignoter ou faire des gâteaux,

en compote ou en jus

**Idée de recette :** pomme rôtie à la sauce vanille

## Hiver

Il fait de nouveau froid. Néanmoins, certains fruits et légumes poussent encore à cette saison. Il s'agit par exemple des oignons, des choux ou même des cressons d'hiver. Vous pouvez aussi trouver différentes variétés de noix en cette période hivernale.



**Unou** 

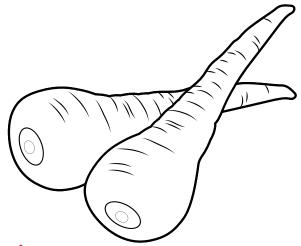
Nutriments: potassium, calcium, magnésium, fer,

vitamine C, E, K

Préparation : cuit à la vapeur ou en ragoût

Idée de recette : ragoût de choux avec pommes de

terre



**Yanais** 

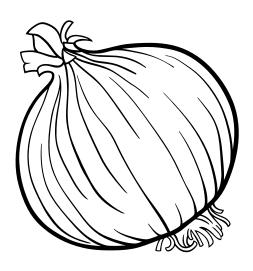
Nutriments: potassium, calcium, phosphate, vitamine

E, C, vitamines B et acide folique

Préparation: cuits, en purée ou soupe

Idée de recette : gratin de panais et de pommes de

terre



Oignon

**Nutriments:** potassium, vitamine C, biotine

Préparation: grillé, cuit à la vapeur ou au four, pour

aromatiser

Idée de recette : tarte à l'oignon



**Nutriments :** potassium, magnésium et calcium,

zinc, cuivre et vitamines B

Préparation: pour grignoter ou faire des gâteaux,

sous forme de lait ou de mousse **Idée de recette :** tarte aux noisettes