



LES PANIERS BIO
DU VAL DE MARNE



Les légumes de vos paniers

**GUIDE DE NOS LÉGUMES
SAISON PAR SAISON**

Hiver

DE JANVIER À MARS

C'est la période la moins ensoleillée et la plus froide de l'année, les légumes poussent donc plus lentement.

Vous trouverez alors dans vos paniers des légumes de garde, ceux que nous avons récolté en fin d'année et que nous stockons dans nos chambres froides, ainsi que des légumes feuilles qui apportent de la fraîcheur dans vos assiettes

LES LÉGUMES DE GARDE



Courge



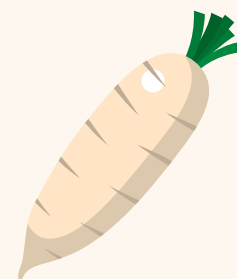
Céleri rave



Navet
Violet, boule d'or



Betterave
rouge, orange,
chiogga..



Panaïs



Carotte



Pomme de terre
de notre producteur
partenaire



Topinambour



Échalote



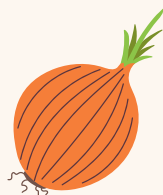
Radis rave
rose, violet,
vert..



Radis noir



Patate douce



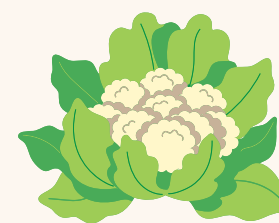
Oignon



Chou
rouge, vert,
Pontoise, Milan



Poireau



Chou-fleur

LES LÉGUMES FEUILLES



Blettes



Céleri
branche



Fenouil



Persil,
Coriandre



Épinards



Pak Choi



Salade
Mâche, Mesclun, jeunes
pousses, pourpier,
chicorée..

Liste non exhaustive...

Printemps

D'AVRIL À JUIN

La luminosité revient, et les températures remontent : les légumes feuilles sont de plus en plus nombreux dans votre panier, et nous finissons nos stocks de légumes de garde. Sur la dernière partie du mois de juin, quelques légumes d'été commencent à arriver.

LES LÉGUMES PRIMEUR



Radis botte



Navet botte



Épinards



Aillet



Blettes



Oignon
ciboule



Chou-rave



Échalote



Salades



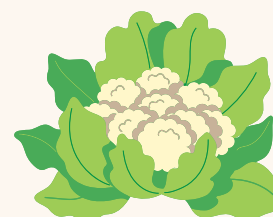
Chou pointu



Pak Choï



Betterave
botte



Chou-fleur



Rabiole



Brocoli

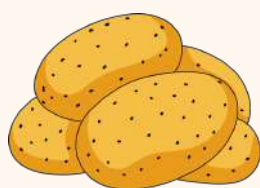


Chou vert frisé,
de portoise, de Milan...

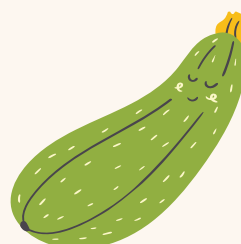
A PARTIR DE MI-MAI



Carotte botte



Pomme de terre
primeur



Courgette



Fèves



Ciboulette



Haricot Plat



Pois Mange tout

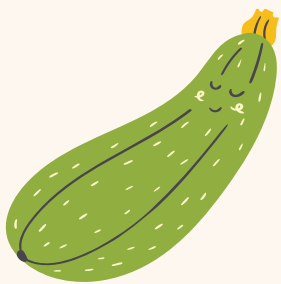
Liste non exhaustive...

ÉTÉ

JUILLET À SEPTEMBRE

Les légumes d'été sont omniprésents dans vos paniers.
A partir de septembre, les légumes d'automne pointent
le bout de leur nez !

LES INCONTOURNABLES



Courgette



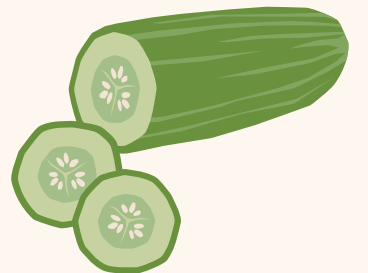
Tomates



Aubergine



Poivron



Concombre

MAIS TOUJOURS DE LA DIVERSITÉ



Carotte botte



Haricot Plat



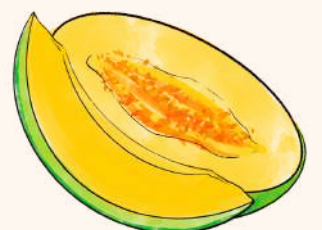
Ail sec



Salades



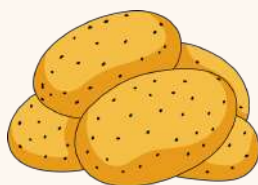
Pastèque



Melon



Oignons blancs
botte



Pomme de terre
primeur



Basilic



Ciboulette



Persil



Piment



Oignons roses



Echalote



Patisson



Courge
sphagheti



Potimarron



Brocoli

Liste non exhaustive...

à partir de septembre

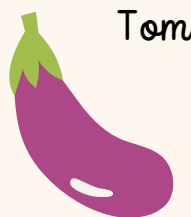
Automne

OCTOBRE À DÉCEMBRE

Si la saison est clémente, quelques légumes d'été sont encore là sur le mois d'octobre. Vous découvrirez aussi nos nombreuses variétés de courges. L'automne est une des périodes où nous pouvons vous proposer la plus grande diversité !



Tomates

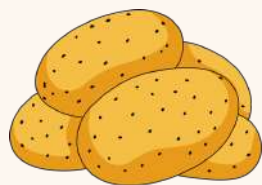


Aubergine



Poivron

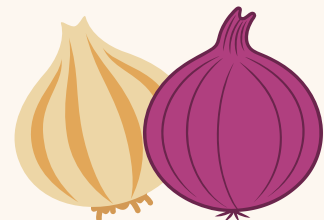
Jusque fin octobre



Pomme de terre



Courges
(Plus de 10 variétés)



Oignons rouges,
jaunes, roses...



Oignon
ciboule



Patate douce



Céleri rave



Betterave
rouge, orange,
chiogga...



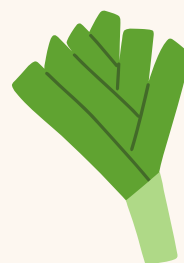
Échalote



Haricots-coco



Navet
Violet, boule d'or



Poireau



Panais



Épinards



Blettes



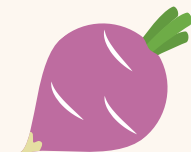
Fenouil



Céleri
branche



Jeunes
pousses



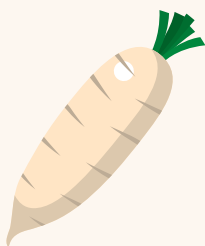
Radis rave
rose, violet,
vert...



Brocoli



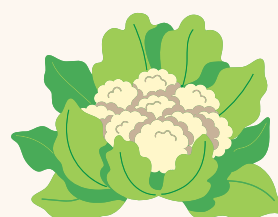
Pain de
sucre
et
chicorée
rouge



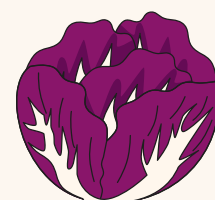
Radis glaçon



Radis botte



Chou-fleur



Chou rouge



Chou vert
et blanc



Chou kale



Coriandre



Ciboulette



Chou
romanesco

Liste non exhaustive...

Exemple de compositions

	PETIT	CLASSIQUE	GOURMAND
HIVER	200g de jeunes pousses 800g de carottes 500g d'oignons jaunes 1 Chou rouge	200g de mâche 1kg de carottes 1 Patidou 1 chou rouge 1 Pak Choï	200g de mâche 1.2kg de carottes 500g d'oignons jaunes 1 Chou rouge 1 Patidou 1 Pak Choï 800g de poireaux
PRINTEMPS	1 Salade 800g de fèves 1 botte de carottes 700g de courgettes	1 Salade 800g de fèves 1 botte de carottes 1kg de courgettes 1 botte de radis	1 salade 1kg de courgettes 2 botte de carottes 1 botte de radis 1 botte de ciboule 1 chou fleur
ÉTÉ	1 Salade 700g de courgettes 1 Aubergine 700g de tomates	1 Salade 1kg de courgettes 1 aubergine 800g de tomates 500g de poivrons	1 salade 1kg de courgettes 2 aubergines 1kg de tomates 500g de poivrons 1kg de pomme de terre
AUTOMNE	200g de mâche 800g de patate douce 1 chou fleur 1 fenouil	200g de jeunes pousses 1kg de patates douces 1 Chou fleur 800g de pomme de terre 800g de betteraves	200g de jeunes pousses 1kg de patates douces 1 chou fleur 2 fenouils 1kg de pomme de terre 1kg de betteraves 500g de radis rave

