

# LÉGUMES D'HIVER

Janvier, février, mars



En hiver, à cause du froid et du manque de soleil, notre corps a besoin de plus de nutriments. Les tubercules, les légumes et les salades sont excellents pour répondre à vos besoins. Optez pour des soupes et des purées réconfortantes et savoureuses !

Carotte



Céleri rave et branche



Choux blanc, de Bruxelles, rouge, frisé



Courge



Endive



Épinard



Frisée



Mâche



Navet



Ail et Oignon



Panais



poireaux



Salsifis



Betterave

