



## COMPOSITION DES PANIERS BIO DE LÉGUMES ET DE FRUITS

**VENDREDI 10 AVRIL 2026  
DE 17H30 À 18H30**

### GRANDS PANIERS **LÉGUMES**

- 1 botte d'oignons cébettes
- 1 chou fleur à la place du fenouil
  - 1 salade
  - 1 botte de bettes
- 1 botte de navets nouveaux
  - 3 artichauts violets
- 850 g de pommes de terre tendres
  - 1 botte de carottes

### PETITS PANIERS

- 1 botte d'aillet
  - 1 salade
- 800 g de courge
  - 1 céleri-boule
- 3 artichauts violets
  - 700 g de carottes

### GRANDS PANIERS **FRUITS**

- 1 ananas (Côte d'Ivoire)
- 1,2 kg de bananes (Équateur)
  - 90 g de gingembre
- 600 g de clémentines (Italie)
  - 500 g de kiwis (France)

### PETITS PANIERS

- 1 ananas
- 700 g de bananes
- 400 g de clémentines
  - 300 g de kiwis

**POULES CAROTTES BOTTES ET LES NAVETS BOTTES SONT DE RETOUR DANS LES GRANDS PANIERS !**

**VOICI UN LIEN POUR DÉGUSTER UN POTAGE AUX FANES DE NAVETS :**

**[HTTPS://WWW.UNEAIGUILLEDANSLPOTAGE.COM/2014/04/POTAGE-AUX-FANES-DE-NAVETS.HTML](https://www.uneaiguilledanslepottage.com/2014/04/potage-aux-fanes-de-navets.html)**

**UN AUTRE POUR S'INSPIRER DE RECETTES À BASE D'OCA DU PÉROU :**

**[HTTPS://WWW.MANGEONS-LOCAL.BZH/OCA-DU-PEROU/](https://www.mangeons-local.bzh/o-ca-du-perou/)**

