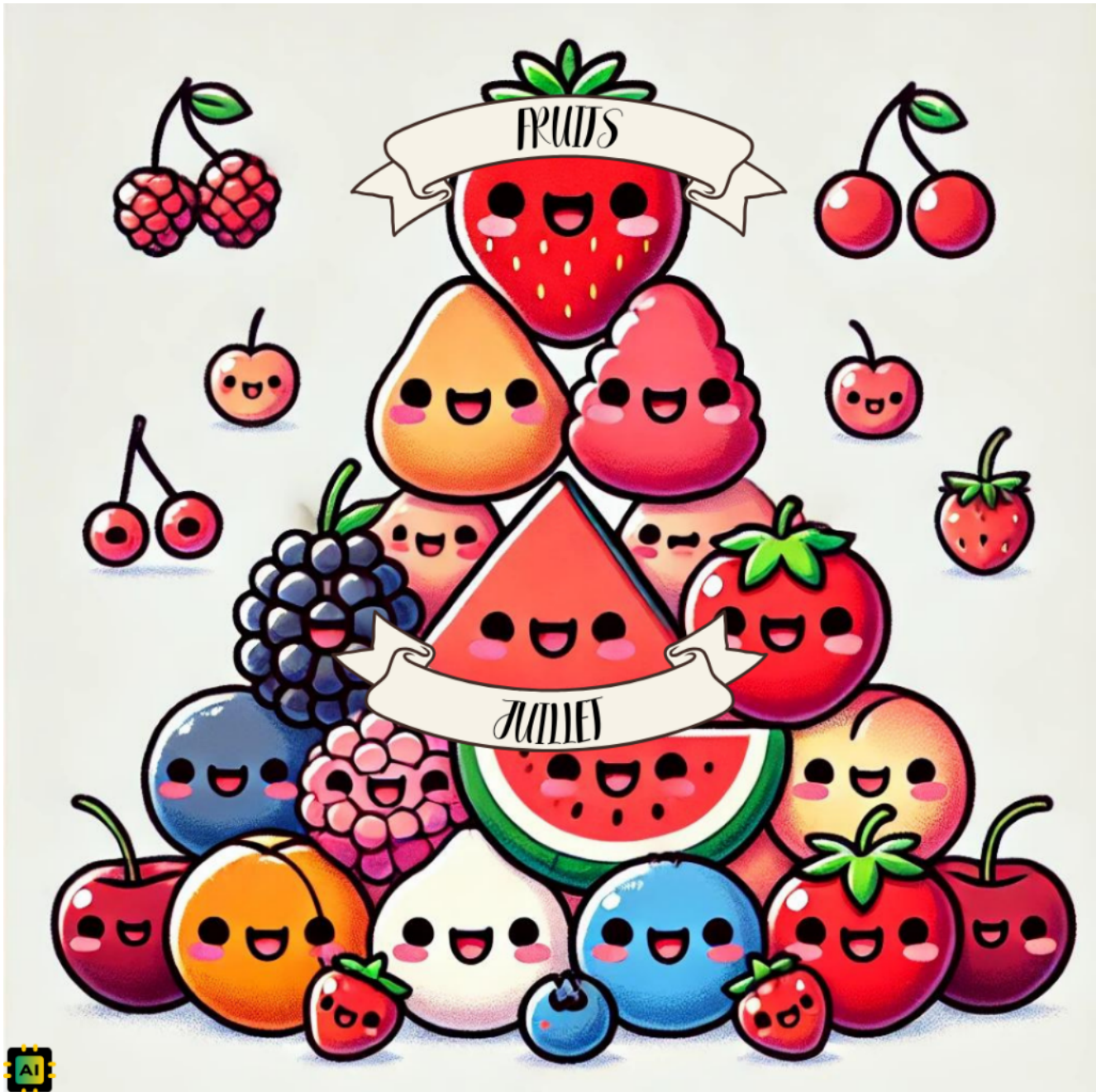


C'est de saison ! – JUILLET –



Légumes de Juillet



## Fruits de Juillet

- Tomates (toutes les variétés : cerises, cœurs de bœuf, roma, etc.)
- Courgettes (vertes et jaunes)
- Aubergines (violette, blanche, rayée)
- Poivrons (rouges, jaunes, verts)
- Haricots verts (fins, beurre, mange-tout)
- Concombres
- Radis (noirs, roses, rouges)
- Carottes

- Oignons
- Échalotes
- Courges (butternut, potimarron, spaghetti)
- Salades (laitues, batavias, frisées)
- Fenouil
- Pommes de terre nouvelles
- Betteraves
- Poireaux
- Piments
- Épinards
- Choux (chou-fleur, chou frisé, chou rave)

- Fraises
- Framboises
- Cerises
- Abricots
- Pêches
- Nectarines
- Melons (charentais, cantaloup)
- Pastèques
- Prunes (reine-claude, mirabelles)
- Figs
- Groseilles
- Cassis
- Mûres
- Myrtilles
- Pommes (premières variétés estivales)

Cette une saison riche, alors mettez l'arc-en-ciel dans votre assiette pour un tourbillon de délices et de bonheur !