

# Octobre

## Les soupes éloignent les microbes !



Chou vert



Pak choï



Chou fleur



Chou pointu



Chou chinois



Chou frisé



Panais



Raisin



Pomme



Céleri rave



Salade blé



Laitue



Cresson



Chou rouge



Chou blanc



Chou rave



Noix



Figue



Potiron



Betterave rouge



Brocoli



Rutabaga



Fenouil



Cerfeuil



Epinard



Noisette



Chataigne



Artichaut



Carotte



Chicon



Haricot



Poireau



Concombre



Topinambour



Poire



Coing



Pourpier



Aubergine



Navet



Radis noir



Céleri vert



Poivron



Courgette



Framboise



Champignon



Tomate

**Fruits et légumes locaux récoltés en octobre**