

# ALIMENTS DE SAISON

## AVRIL

### FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow

---

Georges Mouton MD  
& Glen Matten MSc  
www.gmouton.com

3 Février 2014

#### Légumes :

- + artichaut, petit poivrade, aubergine, criste marine
- + asperge blanche, céleri branche, rhubarbe, concombre
- + carotte, betterave
- + choux (blanc, rouge), chou-fleur, chou-rave, brocoli, brocoli violet
- + fèves, petits pois
- + nouvelles pommes de terre, navet, radis, salsifis
- + quinoa, riz
- + bette, cresson, frisée, laitue romaine, roquette, épinard, oseille, ortie sauvage
- + aneth, basilic, cerfeuil, coriandre, menthe, persil
- + ail, échalote, oignon, petit oignon blanc, poireau, ciboulette, ail sauvage
- + morille, champignons cultivés

#### Fruits autochtones :

- + fraise

#### Fruits exotiques :

- + ananas, banane
- + citron, mandarine, orange, orange sanguine, pomme, pamplemousse, pomelo
- + fruit de la passion, kiwi, litchi
- + mangue, papaye, avocat

#### Oléagineux :

- + noisette, noix

#### Viandes, Gibier et Volailles :

- + agneau, bœuf, chèvre, chevreau, lapin, porc, sanglier, veau
- + poulet, chapon, pigeon

#### Poissons & Fruits de mer :

- + bar, baudroie, blanchaille, cabillaud, carpe, daurade, lieu, limande, lotte, maquereau, perche, plie, raie, saint-pierre, sardine, saumon, sole, truite de mer, turbot
- + anguille, congre
- + bigorneaux, buccins, coques, crabe, crevettes, crevettes tigrées, homard, huîtres, moules

#### Divers :

- + miel ; œufs