

# ALIMENTS DE SAISON

## AOUT

### FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow

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

3 Février 2014

#### Légumes :

- + artichaut, aubergine, courge, courgette, tomate, tomate charnue, tomate Peretti
- + céleri, céleri branche, concombre, cornichon, fenouil, poireau
- + betterave, carotte, pâtisson, poivron, potiron
- + brocoli, chou blanc, chou chinois, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou Romanesco, chou-fleur, chou-rave, cima di Rapa
- + fèves, flageolets, haricots écarlates, haricots rouges, haricots verts, pois chiches
- + maïs, manioc, épeautre
- + navet, pomme de terre, radis long, radis rose, salsifis
- + bette, catalonia, cresson, épinard, laitue romaine, oseille, roquette, salade chicorée
- + aneth, basilic, cerfeuil, coriandre, estragon, menthe, origan, persil, romarin, sauge, thym
- + ail, échalote, oignon, petit oignon blanc
- + verveine
- + cèpe, girolle, lépiote élevée (coulemelle), pied de mouton

#### Fruits autochtones :

- + abricot, airelle, amande, brugnol, cerise, cassis, figue, fraise, fraise des bois, framboise, groseille-raisin, groseille rouge à grappe, groseille verte à maquereau, melon, merise, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pavie (pêche porcelaine tétou), pêche, poire, prune, quetsche, reine-claude, mirabelle, raisin
- + amande, marron, noisette

#### Fruits exotiques :

- + avocat, banane
- + citron, pamplemousse
- + fruit de la passion, kiwi, litchi, mangue, papaye

#### Viandes, Gibier et Volailles :

- + agneau, biche, bœuf, lapin, sanglier, veau
- + grouse, pigeon, poule, poulet, caille

#### Poissons & Fruits de mer :

- + aiglefin, bar, baudroie, blanchaille, brème, cabillaud, daurade, flétan, hareng, lieu jaune, lieu noir, limande, lotte, maquereau, mulot, perche, pilchard, plie, raie, Saint-Pierre, sandre, sardine, saumon, sole, thon, truite de mer, turbot
- + anguille
- + bulots, coques, crabe, crevette, écrevisse, homard, langouste

#### Divers :

- + miel, œufs