



# OCTOBRE 2016

## Menu type de saison

OCTOBRE	
<b>FRUITS</b>	<p>pomme poire raisin noix fraîche châtaigne pêche (de vigne) figue coing framboise myrtille noix mûre</p> 
<b>LEGUMES</b>	<p>concombre, courge haricot à écosser, radis artichaut, fenouil, navet haricot vert, maïs doux épinard, petit pois, ail potimarron, céleri aubergine, échalote carotte, poireau panais, poivron courgette, tomate oignon sec blette choux</p> 



### Petit déjeuner léger

Pain beurre et confiture  
1 tasse de thé au lait chaud

### Collation vers 10h et 16h si besoin

Pomme, raisins, dattes et amandes, tisane pour Vata toute la journée

### Déjeuner modéré

Kitchari ou galette de sarasin avec deux légumes de saison à la vapeur dans une sauce coco curry  
Salade de crudité (tomates, concombre) ou soupe miso

### Dîner modéré

Soupe de légumes de saison (panais fenouil, ou patate douce fenouil brocolis, potimarron oignons frits) à la cardamome, cannelle, réglisse ou cumin, pain complet et fromage de brebis