

# ALIMENTS DE SAISON

## SEPTEMBRE

### FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow

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

3 Février 2014

#### Légumes :

- + artichaut, aubergine, courges (citrouille, potiron, potimarron), courgette, tomate, tomate charnue, tomate Peretti
- + céleri, céleri branche, concombre, fenouil, poireau
- + betterave, carotte, pâtisson, poivron
- + brocoli, chou blanc, chou chinois, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou Romanesco, chou-fleur, chou-rave, cima di Rapa
- + flageolets, haricots (blanc, coco paimpolais, lingot, moquette, verts), pois chiches
- + maïs, manioc, épeautre, riz
- + navet, panais, pomme de terre, radis long, radis rose, salsifis
- + bette, catalonia, cresson, épinard, laitue romaine, oseille, salade (frisée, chicorée)
- + aneth, cerfeuil, thym
- + ail, échalote, oignon, petit oignon blanc
- + verveine
- + bolet, cèpe, girolle, lépiote élevée (coulemelle), pied de mouton, trompette de la mort

#### Fruits autochtones :

- + abricot, brugnion, cassis, coing, figue, fraise, fraise des bois, framboise, grenade, groseille-raisin, groseille rouge à grappe, groseille verte à maquereau, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, olive, pastèque, pêche, pêche pavie (pêche porcelaine téton), pêche sanguine, poire, pomme, prune, quetsche, raisin, reine-claude
- + amande, châtaigne, marron, noisette, noix

#### Fruits exotiques :

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

#### Viandes, Gibier et Volailles :

- + lapin, lièvre, porc, sanglier, veau
- + caille, canard, perdreau, pigeon, poule, poulet

#### Poissons & Fruits de mer :

- + anguille, cabillaud, carpe, daurade, hareng, perche, rouget, saint-pierre, sandre, sardine, sole, thon, truite de mer
- + œufs de poisson
- + crabe, crevette, écrevisse, homard, langouste, moules

#### Divers :

- + miel ; œufs ; café