

# ALIMENTS DE SAISON

## JUILLET

### FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow

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

3 Février 2014

#### Légumes :

- + artichaut, aubergine, courgette, tomate, tomate charnue, tomate Peretti
- + asperge (blanche, verte), céleri branche, concombre, cornichon, fenouil, rhubarbe
- + betterave, carotte, pâtisson, poivron, potiron
- + brocoli, chou blanc, chou chinois, chou frisé, chou rouge, chou Romanesco, chou-fleur, chou-rave, cima di Rapa
- + pois chiche, fèves, haricots verts, petits pois, pois mange-tout
- + maïs, manioc
- + navet, pomme de terre, radis long, radis rose
- + bette, chicon (endive), cresson, épinard, laitue romaine, ortie sauvage, oseille, roquette
- + aneth, basilic, cerfeuil, coriandre, estragon, laurier, marjolaine, menthe, origan, persil, piment, romarin, sauge, thym
- + ail, ciboulette, échalote, oignon, petit oignon blanc
- + capucine, fleur de sureau; salicorne; verveine
- + cèpe, girolle, lépiote élevée (coulemelle)

#### Fruits autochtones :

- + abricot, amande, brugnion, figue, fraise, fraise des bois, framboise, groseille verte à maquereau, groseille rouge à grappe, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune, quetsche, reine-claude, mirabelle
- + airelle, cerise, bigarreau, cassis, griotte, merise, mûre

#### Fruits exotiques :

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

#### Viandes, Gibier et Volailles :

- + agneau, chèvre, lapin, lièvre, sanglier, veau, chevreuil
- + canard, pigeon, poule, poulet

#### Poissons & Fruits de mer :

- + aiglefin, bar, blanchaille, cabillaud, colin, daurade, flétan, hareng, lieu, lotte, maquereau, merlan, perche, plie, raie, rouget, sandre, sardine, saumon, sole, thon, truite de mer
- + anguille
- + bulot, calmar, coquille Saint-Jacques, crabe, crevette, écrevisse, homard, langouste, langoustine, seiche

#### Divers :

- + miel ; œufs