

CARMEN FOLGUERA

Experte en arts énergétiques chinois

LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

LE GRAND LIVRE



- Les fondamentaux millénaires de la diététique chinoise pour trouver bien-être et vitalité au quotidien
- 140 recettes faciles et savoureuses avec des ingrédients locaux, bio et de saison

LEDUC 

LE GUIDE POUR ÊTRE EN FORME TOUTE L'ANNÉE GRÂCE À LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

- **Un guide pratique pour découvrir la diététique chinoise** et s'engager sur la voie d'une cuisine saine et équilibrée pour être en bonne santé toute l'année !
- **Les principes millénaires de la diététique chinoise** : la loi des 5 éléments, les 8 règles d'or pour une digestion optimale, les aliments à privilégier, les meilleurs modes de préparation et de cuisson, etc.
- **140 recettes savoureuses**, accessibles à tous et adaptées aux produits locaux et de saison.

Carmen Folguera enseigne le Qi Gong de la Sagesse et le Yi Jing. En 2010, elle suit une formation en diététique chinoise et fait le lien entre ces pratiques. Elle est l'auteure de *La voie du Yi Jing* aux éditions Leduc.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2324-4



9 791028 523244

editionsleduc.com

LEDUC 



Rayon : Diététique

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC :

La voie du Yi Jing, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Édition : Émilie Choupin

Relecture : Élodie Ther

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design couverture : Antartik

Photos : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2324-4

CARMEN FOLGUERA

LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE

LE GRAND LIVRE

LEDUC 

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	7
INTRODUCTION	13
PARTIE 1	
LES CLASSIQUES CHINOIS ET LA DIÉTÉTIQUE	17
1 LES SOURCES	19
2 LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE SIMPLE BON SENS...	23
3 5, 3, 8 ET 4 OU LES BASES DE LA DIÉTÉTIQUE SELON LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE...	35
4 LES ALIMENTS SELON LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE	65
PARTIE 2	
LES RECETTES AU GRÉ DES SAISONS	79
1 LE PRINTEMPS	83
2 L'ÉTÉ	129
3 L'AUTOMNE	173
4 L'HIVER	213
REMERCIEMENTS	257
TABLE DES MATIÈRES	259

AVANT-PROPOS

L'ÉCOLE DES SAVEURS

Le pavillon de briques date d'avant-guerre ; il est flanqué, à l'arrière, d'un potager et d'une poignée d'arbres fruitiers. Un décor modeste, presque étriqué, ni tout à fait laid ni vraiment triste, de cette ordinaire banalité qui caractérise la ceinture parisienne des années 1960.

Pour mes parents, républicains espagnols réfugiés en France en 1939, la petite maison dans la banlieue a un goût de revanche après des années de mal-logement et de quasi-famine.

Pour moi, ce sera l'école des saveurs.

Le jardin laborieusement cultivé par mon père et la cuisine de ma mère excéderont leur fonction alimentaire, ils seront la matrice de toutes mes émotions gustatives. Loin des habitudes françaises d'alors, la table familiale célébrait au quotidien le régime méditerranéen, si en vogue aujourd'hui : huile d'olive, fruits et légumes à chaque repas, poissons, crustacés... Les produits laitiers et la

viande bovine étaient une rareté. Attentifs à la qualité de notre alimentation, mes parents veillaient aussi à la quantité de chaque portion. Une seule exception : la paella dominicale où nous puisions, à volonté, dans le riz safrané aux langoustines et calamars, auxquels les poivrons verts donnaient une note douce-amère. Levée dès 6 heures, ma mère nous concoctait avec minutie ce plat mémorable, dont elle devait le savoir-faire à ses origines valenciennes.

UN ÉPISODE BRETON

Ce n'est que bien plus tard que j'ai goûté aux délices coupables que procure toute la palette des fromages français. Cette incursion dans un autre territoire a duré le temps d'une longue parenthèse, celle que je nomme ma « parenthèse bretonne ». Les racines armoricaines de ma belle-famille et leur indéfectible amour pour les crêpes, le beurre salé et le kouign-amann auraient-elles raison de l'huile d'olive et des crudités ? Je dois avouer que je me suis facilement laissée tenter par les attraits de la culture laitière, avec l'enthousiasme caractéristique des nouveaux convertis.

Mais la sanction n'allait pas tarder. Cette surconsommation effrénée de spécialités fromagères m'a fait « pleurer » à l'intérieur avec son cortège de bronchites à répétition. Aujourd'hui, le lien entre la tristesse étouffée et les troubles de la fonction respiratoire est avéré, comme l'éclaire avec pertinence la médecine traditionnelle chinoise. Cette période bretonne s'est soldée pour moi par un divorce et l'abordage d'une autre rive culturelle, où le facteur temps ne se définit pas dans l'urgence. Car l'épisode fromager auquel je devais l'inflammation de mes bronches était aussi à mettre au compte d'une certaine paresse. Tandis que ma mère, à l'instar des ménagères des Trente Glorieuses, consacrait près de quatre heures par jour

à cuisiner les repas familiaux, je me laissais de plus en plus aller, non sans une certaine honte, à la facilité des formules « baguette/camembert ». Actuellement, la durée nationale moyenne consacrée à la préparation des repas ne dépasserait pas vingt minutes : le temps nécessaire pour réchauffer au micro-ondes un plat industriel surgelé, mettre en marche le lave-vaisselle et s'installer devant les écrans (télé, consoles de jeux, réseaux sociaux, etc.).

DANS LA CONFUSION

Pour se convaincre de cette perte de repères, il suffit d'observer les chariots des clients qui arpentent les grandes surfaces de distribution, ces temples de la malbouffe qui participent très activement à la dégradation de la santé publique. Mais l'ignorance du consommateur ordinaire n'est pas plus blâmable que celle de publics mieux informés ou qui sont censés l'être. Lors de mes nombreux stages de qi gong auprès de grands maîtres chinois, je suis toujours surprise de constater à quel point les participants semblent indifférents à la piètre qualité de la nourriture qui nous est souvent servie. Les maîtres eux-mêmes semblent s'accommoder de ces plats au goût et aux ingrédients déplorables. Si la voie du qi gong est pavée de bonnes intentions alimentaires, elle n'est pas toujours suivie par les pratiquants de cette discipline. Or le qi gong prône le respect du corps dans tous ses aspects, et l'alimentation n'en est pas le moindre.

L'explosion de l'obésité, du diabète, des cancers, des maladies coronariennes est la conséquence directe d'une forme d'empoisonnement « civilisationnel », pratiqué à l'échelle planétaire. La malbouffe, nerf de la guerre de l'industrie agroalimentaire, en est le meilleur vecteur. Elle sévit partout où les lois du marché sont en mesure de l'imposer. C'est ainsi que les Chinois, oublieux de leur

culture, en sont devenus les victimes collatérales. Des études, déjà anciennes, ont démontré le rôle flagrant de l'alimentation erronée dans l'apparition des cancers chez la deuxième génération de Chinois installés sur la côte ouest américaine et qui ont adopté les mœurs du pays d'accueil : hamburgers, sodas et crèmes glacées. La répartition de la maladie obéit à un clivage sexué : aux hommes, les cancers digestifs et aux femmes, les cancers du sein. Parce qu'ils étaient encore respectueux des traditions alimentaires ancestrales, les parents de ces populations immigrées, eux, ont été globalement épargnés.

À L'ÉCOLE PUBLIQUE

Je ne souhaite pas me livrer ici à un recensement exhaustif de tous les méfaits alimentaires dont j'ai été témoin, ce qui harasserait les lecteurs de bonne volonté. Mais je ne peux passer sous silence les désastreux menus des cantines scolaires de notre République. Pour avoir été pendant vingt ans institutrice en Zone d'éducation prioritaire – de 1987 à 2007 –, j'ai eu l'occasion d'observer au quotidien les plateaux servis aux enfants. D'étranges magmas grisâtres ou rectangulaires, défiant toutes les lois de l'identification visuelle ou olfactive, étaient présentés comme du poisson ou du poulet. Je ne suis pas sûre non plus que ces portions de poisson pané ou de poulet aux hormones répondissent à toutes les normes d'hygiène...

Pour ma part, j'ai très vite renoncé à ingurgiter ce qu'il serait convenu d'appeler des déchets intraçables. Cette expérience douloureuse me renvoyait à mon enfance en Seine-et-Oise et aux parfums ensoleillés de la cuisine familiale. Quitte à me lever un peu plus tôt chaque matin, j'optai donc pour le bento, qu'on appelait Tupperware à l'époque, ineffable contenant des sixties, aux

nombreuses déclinaisons, et qui, dans sa furieuse modernité, avait détrôné les anciennes gamelles en métal que l'on devait réchauffer au bain-marie.

Mais si je désertais la cantine scolaire, je n'en faisais pas moins œuvre pédagogique auprès de mes élèves de CM2. Une ou deux fois par semaine, je leur demandais d'apporter en classe les étiquettes des produits consommés chez eux, afin que nous puissions les décrypter ensemble. Pour contourner les difficultés des appellations « scientifiques » des ingrédients, je les répartissais en deux catégories : « bon, naturel » / « mauvais, industriel ». Deux grandes colonnes tracées au tableau étaient affectées à cette opposition. Il va sans dire que je me suis parfois heurtée à l'irascibilité de certains parents...

Emportée par cet élan salutaire, je boycottai dans la foulée la propagande du lobby laitier qui nous inondait d'affiches incitant à consommer trois de leurs produits par jour. Non contents de marteler leur slogan, « nos amis pour la vie » déversaient « gratuitement » des fleuves de lait sous forme de petits packs stérilisés que les enseignants devaient distribuer à l'heure du goûter. Cette manipulation des esprits était une initiative de l'Union européenne lancée dès 1976, dont le but non avoué était de maintenir les prix en écoulant une partie de la surproduction, tout en encourageant la consommation de masse. Pour tenter de vendre cette fausse bonne idée, les bureaux d'études chargés de la communication se référaient à l'histoire du verre de lait institutionnel instauré par Pierre Mendès-France en 1954. Grâce au calcium, les écoliers de la IV^e République seraient « studieux, solides, forts et vigoureux », selon les propos du Premier ministre, surnommé « Mendès Lolo » par les potaches. Il s'agissait à l'époque de lutter contre la dénutrition qui sévissait encore largement après la Seconde Guerre mondiale ; l'entreprise était d'autant plus louable que les vaches d'alors n'étaient pas cirrhosées comme elles le sont aujourd'hui...

SUR LA VOIE

Parallèlement à mon métier d'enseignante, la danse contemporaine m'avait inspirée – ou plutôt aspirée – avec une frénésie que seules les blessures pouvaient limiter. Le tai chi chuan est venu plus tard, presque par hasard, m'offrant une transition vers ce qui allait devenir, dans toute sa complétude, un art de vie et de pensée : le qi gong. Suivant les conseils d'un chorégraphe, je me mis, dès 1996, à explorer ce continent culturel. Depuis, grâce à une pratique ininterrompue et à l'étude des anciens textes chinois, je n'ai cessé d'aller de découverte en découverte sur cette voie exigeante, qui a métamorphosé ma vie. Démissionnaire depuis douze ans de l'Éducation nationale, j'enseigne désormais le qi gong et le Yi Jing, dans leur entrelacement énergétique et philosophique. C'est donc tout naturellement que je me suis penchée sur la question de la diététique chinoise en lien avec ces disciplines.

INTRODUCTION

UN DES CINQ PILIERS DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

La diététique est l'un des cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise avec l'acupuncture, la pharmacopée ou phytothérapie, le qi gong et les massages.

La qualité de l'alimentation conditionne celle des organes, des tissus et des cellules du corps. **Le contenu de l'assiette va donc influencer notre métabolisme, notre énergie vitale, nos humeurs et déterminer l'état de santé général, le terrain, ainsi que sa résistance et sa vitalité.**

Face aux dangers d'une alimentation planétaire hyperindustrialisée qui suscite autant de débats que d'alertes, le consommateur semble avoir perdu tous ses repères. Faut-il rappeler l'abus d'hormones, d'antibiotiques, de pesticides qui ôtent et pervertissent l'énergie de la nourriture... sans oublier les méfaits des transformations par congélation, conservation, raffinage, voire irradiation ?

En ces temps de surinformation anxieuse, il convient de faire preuve de bon sens et de revenir à certains principes. La diététique chinoise peut réellement nous aider à retrouver un certain équilibre.

DEUX BRANCHES

Cette diététique compte deux branches : un aspect préventif pour entretenir et maintenir le corps en bonne santé, et un aspect curatif pour le soigner. Notons à quel point ces deux approches rappellent la double étymologie occidentale du terme « diététique » : du grec *diaita*, art de vivre que l'on peut traduire par « hygiène de vie » en général et du latin *diaeta*, « régime alimentaire thérapeutique ».

Ce guide pratique se veut uniquement orienté sur le rôle préventif. Rappelons que Platon prônait déjà la diététique comme première médecine et que Sun Si Miao, médecin chinois du VI^e siècle, estimait qu'une bonne santé était forcément basée sur une nourriture saine.

Par ailleurs, pour utiliser la diététique chinoise comme un remède à une pathologie spécifique, il est vivement conseillé de recourir à un expert et d'inscrire cette démarche dans un contexte plus vaste, qui complétera le régime par un accompagnement en phytothérapie, acupuncture, etc. La **diétothérapie** est un domaine complexe, qui doit s'appuyer sur une convergence de techniques et qui requiert l'avis d'un spécialiste. Un expert pourra diagnostiquer les troubles et aider à les supprimer en utilisant les propriétés médicinales des aliments (ou alicaments). Le rôle curatif est donc sciemment écarté de ce guide et, dans le cadre de la prophylaxie, nous nous situons dans l'alimentation quotidienne afin qu'une majorité de lecteurs puissent y trouver une source d'inspiration pour un mieux-être.

LA VOIE DU JUSTE MILIEU

De même, nous nous abstiendrons d'asséner de grandes vérités applicables à tous, alors qu'il n'y a que des cas particuliers et que ce qui est bon pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Il s'agit d'**éviter le piège du purisme absolu et des tabous** qu'il entraîne. « Je ne mange jamais ceci ou cela », sauf en cas d'allergie ou de grave intolérance alimentaire. « Le bio, sinon rien » est peut-être excessif, le label bio étant parfois controversé, et devenu l'enjeu d'un immense marché économique. La grande diversité de ces labels bio ainsi que l'évolution régulière des règles et de leur interprétation engendrent des cahiers des charges parfois bien différents. Malgré ces incertitudes, on peut raisonnablement considérer que **le bio – en général – est un moindre mal**. Pourtant, l'affirmation exclusive n'est pas toujours un vecteur de convivialité, rejoindre certains amis dans un bon restaurant devient souvent une épreuve... La manifestation de ce nouveau puritanisme pointe dans l'obsession ou la fixation sur la qualité des aliments. Ce comportement, indigne de la Voie du Milieu prônée par la pensée chinoise, est un trouble des conduites alimentaires, nommé orthorexie, et peut paradoxalement conduire à une malnutrition et à un isolement social. La limite entre le pathologique et le normal autour du « bien manger » est fine. **Il convient d'être raisonnable en toutes choses et de savoir s'accorder des plaisirs de bouche sans culpabilité aucune**. C'est la Voie du Juste Milieu tant prônée par les anciens sages chinois. Dans le domaine de l'alimentation, ces derniers faisaient la distinction entre les repas de fêtes qui nourrissaient l'esprit, et les repas quotidiens, qui servaient à nourrir le corps. Du point de vue occidental actuel, la diététique chinoise n'échappe pas à une forme d'intégrisme et l'élever au rang de principe absolu est une aberration car notre métabolisme diffère du modèle chinois.

UN GUIDE PRATIQUE

Cet ouvrage propose **des orientations à aborder avec sagacité**. Il convient à chacun d'avoir une écoute attentive de son corps, de ses besoins, envies ou répulsions, en tenant compte de son propre environnement (région, climat, saison), sans doute le meilleur chemin vers une autonomisation de la gestion de la santé.

Il ne s'agit donc pas de rejeter en bloc ses habitudes alimentaires pour se convertir à des pratiques exotiques mais plutôt de se situer à l'interface entre les fondements théoriques de la diététique chinoise traditionnelle et les pratiques culinaires françaises.

Ce guide expose le mode de fonctionnement d'un art culinaire plusieurs fois millénaire qui a fait ses preuves. L'observation de la nature et des hommes, l'empirisme et le pragmatisme des médecins et patients ainsi que la philosophie chinoise reposent sur des connaissances très fines et constamment enrichies au fil du temps ; elles concernent la place et le fonctionnement de l'être humain, les propriétés des aliments et leur application en accord avec les cycles de la nature et notre propre cycle biologique.

La première partie de cet ouvrage repose sur les sources philosophiques et théoriques, résumées par des encadrés, faciles à repérer ou à retenir. La deuxième partie est un catalogue d'idées recettes en accord avec la saisonnalité.

Tout en conservant le plaisir du bien manger, le lecteur pourra s'ouvrir à de nouvelles approches, revisiter des combinaisons alimentaires ou tout simplement se rappeler quelques considérations de bon sens, mais d'ordre vital. **Un changement de regard sur les aliments au quotidien dans une démarche durable pour bien se porter...**

PARTIE 1

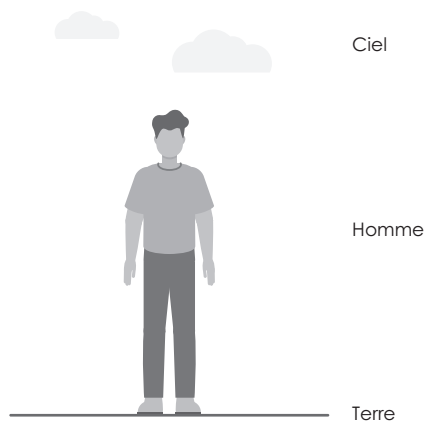
**LES CLASSIQUES
CHINOIS ET LA
DIÉTÉTIQUE**

CHAPITRE

1 LES SOURCES

L'HOMME ENTRE CIEL ET TERRE

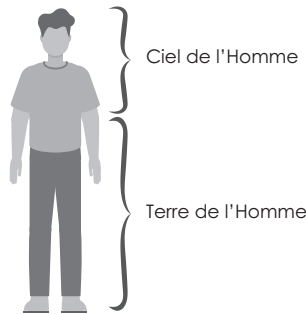
La perception traditionnelle chinoise du corps, ou la vision taoïste, envisage une interaction constante entre l'organisation de l'univers et le fonctionnement de l'Homme, confirmée par les découvertes modernes. L'être humain est un élément du grand « Tout ». Le Ciel, la Terre et l'Homme sont considérés comme les Trois Trésors qui échangent leur énergie en continu.



L'Homme et son enveloppe corporelle sont un microcosme dans le macrocosme, et se situent entre le Ciel et la Terre. L'univers entier est contenu dans chaque individu.

La partie supérieure du corps – de la tête jusqu'aux poumons – représente le Ciel de l'Homme et est nourrie essentiellement par la **respiration**.

La partie inférieure – de l'estomac jusqu'aux pieds – symbolise la Terre de l'Homme, qui s'alimente par les **produits issus de la Terre**.



L'homme doit vivre en harmonie avec la nature. Il y puise son **énergie vitale** à travers l'air respiré et les aliments que la Terre lui fournit.

En respectant des principes simples – respirer un air pur et se nourrir de produits sains en les variant selon la saison –, l'Homme demeure en bonne santé. S'écarter de ces préceptes met en péril ce fragile équilibre et des dysharmonies apparaissent.

Cette conception globaliste, basée sur les lois de l'univers, a généré des techniques de préservation de la santé comme le qi gong et les fondements de la diététique chinoise.

L'approche chinoise de la diététique envisage donc **les aliments en fonction de leurs capacités à conserver l'équilibre du corps.**

LES RÉFÉRENCES TEXTUELLES

Les plus grands classiques de la philosophie chinoise traitent tous, à un moment ou à un autre, de la nutrition et donc, de la diététique. Les trois traités essentiels où nous puisons les recommandations qui ont fondé les grands principes de la diététique chinoise sont :

- Le **Li Jing** ou livre des rites ;
- Le **Yi Jing** ou livre des mutations ;
- Le **Su Wen** ou livre des questions/réponses entre l'Empereur Jaune et divers médecins de la Haute Antiquité Chinoise.

CHAPITRE

2 LES PRINCIPES GÉNÉRAUX DE SIMPLE BON SENS...

Comme les autres classiques chinois, le **Li Jing, livre des rituels***, est le résultat d'un long processus qui s'étale sur des dizaines de générations et collecte des textes anciens. La compilation en a été attribuée à Confucius ou à ses disciples. L'essentiel de l'ouvrage daterait des Royaumes combattants (500-221 av. J.-C.). *Li* signifie littéralement « rites » ou « rituels », mais ce terme englobe différents sens dont celui de « **règles de conduite** ». Ces normes étroitement liées à la nature humaine devaient être intégrées au quotidien.

Le chapitre X nous livre les premiers grands principes.

Les rites doivent être en harmonie avec les saisons, et en rapport avec les produits de la terre, afin de satisfaire le bon plaisir des esprits et des dieux, de s'accorder avec les sentiments des hommes, et de traiter toutes choses suivant leur nature particulière ; car chaque saison a ses productions, chaque localité a ses plantes favorites, chaque homme ses mets qui lui conviennent.

* Voir *Mémorial des rites*, traduit par Joseph-Marie Callery, éd. de Turin, 1853.

*Si ceux qui habitent les montagnes emploient le poisson...,
et que ceux qui habitent le voisinage des eaux emploient
le cerf et le porc, le sage dit que ces gens-là n'entendent
pas les règles.*

Cet extrait, antérieur à l'ère chrétienne, surprend par son éclatante actualité.

CONSOMMER LES PRODUITS SAISONNIERS

Ce premier conseil, celui de consommer les produits saisonniers, a longtemps été oublié par notre société occidentale contemporaine. Aujourd'hui, en parcourant les grandes surfaces, nous trouvons à portée de main et de porte-monnaie n'importe quel fruit et légume à longueur d'année. Grâce aux engrais chimiques, pesticides, cultures hors sol, cueillettes avant maturité, traitements divers, nous pouvons consommer à peu près les mêmes aliments toute l'année. La tomate ou la courgette en sont sans doute le meilleur exemple. Nous oublions que la maturation naturelle d'une courgette qui a bénéficié de l'ensoleillement est programmée pour nous apporter en été fraîcheur et humidité. Les repères temporels sont à tel point brouillés que bien peu d'entre nous savent à quelle saison fruits et légumes doivent être consommés. Pour être en phase avec les saisons, retournons faire nos courses au marché. Le tableau suivant nous rappelle le calendrier des récoltes en France.

CALENDRIER DES RÉCOLTES EN FRANCE

Janvier

Ail	Cresson	Pomme de terre	Citron
Brocoli	Endive	Potiron	Clémentine
Carotte	Mâche		Kiwi
Champignon de Paris	Navet		Mandarine
Chou-fleur	Oignon		Orange
Courge	Patate douce		Poire
	Poireau		Pomme

Février

Ail	Cresson	Pomme de terre	Citron
Brocoli	Endive	Potiron	Clémentine
Carotte	Mâche		Kiwi
Champignon de Paris	Navet		Mandarine
Chou-fleur	Oignon		Orange
Courge	Patate douce		Poire
	Poireau		Pomme

Mars

Ail	Céleri	Navet	Citron
Asperge	Champignon de Paris	Oignon	Kiwi
Betterave	Chou-fleur	Patate douce	Orange
Blette	Cresson	Poireau	Pomelo
Brocoli	Endive	Pomme de terre	Poire
Carotte			Pomme

LES CLASSIQUES CHINOIS ET LA DIÉTÉTIQUE

Avril

Asperge	Chou-fleur	Patate douce	Citron
Artichaut	Concombre	Petit pois	Fraise
Betterave	Cresson	Poireau	Pomelo
Blette	Endive	Pomme de terre	Pomme
Brocoli	Épinard	Radis	
Carotte	Navet		
Champignon de Paris	Oignon		

Mai

Ail	Champignon de Paris	Navet	Citron
Artichaut	Chou-fleur	Oignon	Fraise
Asperge	Concombre	Patate douce	Kiwi
Aubergine	Cresson	Petit pois	Pomelo
Betterave	Endive	Poireau	Rhubarbe
Blette	Épinard	Pomme de terre	
Brocoli	Fenouil	Radis	
Carotte	Laitue		

Juin

Ail	Chou-fleur	Oignon	Abricot
Artichaut	Concombre	Patate douce	Cassis
Asperge	Courgette	Petit pois	Cerise
Aubergine	Cresson	Poireau	Fraise
Betterave	Épinard	Pois mange-tout	Melon
Blette	Fenouil	Poivron	Pêche
Brocoli	Haricot	Pomme de terre	Prune
Carotte	Laitue	Radis	
Champignon de Paris	Navet	Tomate	