



PHARMACIE BATELIERS

1 rue de l'Uranium - 67800 BISCHHEIM

03 88 33 01 37 - info@bateliers.fr

www.bateliers.fr

Horaires :

Du lundi
au vendredi

8h-12h

14h-17h00



CES RECETTES QUI NOUS FONT DU BIEN

2026



PHARMACIE BATELIERS

1 rue de l'Uranium - 67800 BISCHHEIM

03 88 33 01 37 - info@bateliers.fr

www.bateliers.fr

Horaires :
Du lundi
au vendredi
8h-12h
14h-17h00





JANVIER 2026

Cake aux carottes

- 5 œufs
- 250 g de sucre
- 80 g de farine
- 1/2 càc de levure chimique
- 250 g de carottes râpées
- 250 g de poudre d'amandes
- 1 citron (zeste et jus)
- 1 pincée de cannelle

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez les carottes râpées, la poudre d'amandes, le jus et le zeste du citron et la cannelle. Incorporez la farine et la levure.

Battez les blancs en neige ferme puis incorporez-les à la pâte.

Versez la pâte dans un moule graissé et fariné. Faites cuire au four à 180°C pendant 40 minutes.

Riche en vitamines et antioxydants, la carotte soutient la vision, la digestion et renforce l'immunité.



- NOTES -

1	Jeu	Jour de l'an	Semaine 1
2	Ven	Basile	
3	Sam	Geneviève	
4	Dim	Odilon / Epiphanie	
5	Lun	Edouard	
6	Mar	Méline	
7	Mer	Raymond	Semaine 2
8	Jeu	Lucien	
9	Ven	Alix	
10	Sam	Guillaume	
11	Dim	Paulin	
12	Lun	Tatiana	
13	Mar	Yvette	
14	Mer	Nina	Semaine 3
15	Jeu	Rémi	
16	Ven	Marcel	
17	Sam	Roseline	
18	Dim	Prisca	
19	Lun	Marius	
20	Mar	Sébastien, Fabien	
21	Mer	Agnès	Semaine 4
22	Jeu	Vincent	
23	Ven	Barnard	
24	Sam	François	
25	Dim	Conv. St. Paul	
26	Lun	Paule	
27	Mar	Angèle	
28	Mer	Thomas d'Aquin	Semaine 5
29	Jeu	Gildas	
30	Ven	Martine	
31	Sam	Marcelle	

VERSEAU
du 21 janvier au 19 février

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Courge, Épinard, Navet, Poireau





FÉVRIER 2026

Houmous de betterave

- 1 betterave
- 1 citron
- 5 càs d' huile d'olive
- 250 g de pois chiches
- 1 càc de cumin

Mixez tous les ingrédients et ajoutez de l'huile d'olive si besoin pour rendre le mélange plus crémeux et c'est prêt ! Il ne vous reste plus qu'à y tremper vos crackers pour un apéro tout rose.

Riche en nitrates, la betterave améliore la circulation sanguine, l'endurance physique et réduit la pression artérielle.



- NOTES -

1	Dim	Ella	○	
2	Lun	Pré. du Seigneur		
3	Mar	Blaise		
4	Mer	Véronique, Vanessa		Semaine 6
5	Jeu	Agathe		
6	Ven	Gaston		
7	Sam	Eugénie		
8	Dim	Jacqueline		
9	Lun	Apolline	◐	
10	Mar	Arnaud		
11	Mer	N.-D. de Lourdes		Semaine 7
12	Jeu	Félix		
13	Ven	Béatrice		
14	Sam	Valentin		
15	Dim	Claude		
16	Lun	Julienne		
17	Mar	Alexis / Mardi Gras	●	
18	Mer	Bernadette / Cendres		Semaine 8
19	Jeu	Gabin		
20	Ven	Aimée		
21	Sam	Damien		
22	Dim	Isabelle / 1 ^{er} Dimanche de Carême		
23	Lun	Lazare		
24	Mar	Modeste	◐	
25	Mer	Roméo		Semaine 9
26	Jeu	Nestor		
27	Ven	Honorine		
28	Sam	Romain		

 **POISSON**
du 20 février au 20 mars

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Épinard, Navet, Poireau





MARS 2026

Moelleux aux poires

- 2 poires confidences
- 2 œufs
- 80 g de beurre
- 80 g de sucre
- 70 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 2 càs de sucre vanillé
- 1 càs de levure chimique
- 1 poignée d'amandes effilées
- Sucre glace

Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez les œufs et le sucre dans un récipient jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le beurre en petits cubes avant d'ajouter la farine, la poudre d'amande et la levure. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Beurrez votre moule, parsemez d'amandes sur le fond et les côtés, puis versez la pâte. Pelez les poires, coupez-les en cubes et répartissez-les sur la pâte. Saupoudrez de sucre vanillé, enfournez pendant 30 minutes et laissez refroidir avant de servir.

Riche en fibres et en vitamine C, la poire améliore la digestion, renforce le système immunitaire et réduit le risque de maladies cardiovasculaires.



- NOTES -

1	Dim	Aubin	
2	Lun	Charles le Bon	
3	Mar	Guénolé	○
4	Mer	Casimir	Semaine 10
5	Jeu	Olive	
6	Ven	Colette	
7	Sam	Félicité	
8	Dim	Jean de Dieu	
9	Lun	Françoise	
10	Mar	Vivien	
11	Mer	Rosine	◐ Semaine 11
12	Jeu	Justine / Mi-Carême	
13	Ven	Rodrigue	
14	Sam	Mathilde	
15	Dim	Louise	
16	Lun	Bénédictine	
17	Mar	Patrice	
18	Mer	Cyrille	Semaine 12
19	Jeu	Joseph	●
20	Ven	Herbert / Printemps	
21	Sam	Clémence	
22	Dim	Léa	
23	Lun	Victorien	
24	Mar	Catherine de Suède	
25	Mer	Humbert / Annonciation	◑ Semaine 13
26	Jeu	Larissa	
27	Ven	Habib	
28	Sam	Gontran	
29	Dim	Gwaladys / Rameaux + 1h	
30	Lun	Amédée	
31	Mar	Benjamin	Semaine 14

 **BÉLIER**
du 21 mars au 20 avril

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Asperge, Betterave, Carotte, Chou, Épinard, Navet, Poireau, Radis





AVRIL 2026

Lasagnes chèvre et épinards

- Feuilles de lasagnes
- 700 g d'épinards frais
- 1 bûche de chèvre
- Béchamel (prête ou maison)
- Gruyère râpé
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- Noix de muscade

Ôtez les tiges épaisses des épinards, lavez-les, égouttez-les et coupez-les grossièrement. Faites-les chauffer à feu doux avec l'ail émincé jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

Dans un grand plat à four beurré, posez une couche de lasagnes, une couche d'épinards, une couche de chèvre émietté et un peu de béchamel assaisonnée de sel, poivre et muscade à votre convenance. Continuez ainsi de suite pour 3 ou 4 couches, en terminant par de la béchamel recouverte de gruyère râpé.

Laissez cuire environ 40 min à 180°C (thermostat 6) et servez chaud, avec une salade verte.

Les épinards sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants, favorisant la santé des yeux, des os, et renforçant le système immunitaire.



- NOTES -

1 Mer	Hugues	Semaine 14
2 Jeu	Sandrine	
3 Ven	Richard / Vendredi Saint (Férié Alsace-Moselle)	
4 Sam	Isidore	
5 Dim	Irène / Pâques	
6 Lun	Marcellin / L. de Pâques	
7 Mar	J.B. de la Salle	
8 Mer	Julie	Semaine 15
9 Jeu	Gautier	
10 Ven	Fulbert	
11 Sam	Stanislas	
12 Dim	Jules	
13 Lun	Ida	
14 Mar	Maxime	
15 Mer	Paterne	Semaine 16
16 Jeu	Benoît-Joseph	
17 Ven	Anicet	
18 Sam	Parfait	
19 Dim	Emma	
20 Lun	Odette	
21 Mar	Anselme	
22 Mer	Alexandre	Semaine 17
23 Jeu	Georges	
24 Ven	Fidèle	
25 Sam	Marc	
26 Dim	Alida	
27 Lun	Zita	
28 Mar	Valérie	
29 Mer	Catherine de Sienne	Semaine 18
30 Jeu	Robert	

 **TAUREAU**
du 21 avril au 20 mai

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Fraise, Kiwi, Pomme, Poire, Rhubarbe

Légumes : Asperge, Carotte, Épinard, Laitue, Navet, Petit pois, Poireau, Radis





MAI 2026

Gaspacho de tomates

- 1 kg de tomates mûres
- 1 concombre
- 1 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- 6 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre de Xère
- 250 ml d'eau
- sel, poivre

Lavez, épluchez et découpez les légumes puis placez-les dans un blender avec le reste de ingrédients. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajustez l'assaisonnement et passez au tamis pour une texture plus fine si souhaité. Laissez reposer au frais pendant au moins 2 heures avant de le déguster bien frais !

Riche en fibres et en vitamine C, la poire améliore la digestion, renforce le système immunitaire et réduit le risque de maladies cardiovasculaires.



- NOTES -

1 Ven	Fête du Travail	○	Semaine 18
2 Sam	Boris		
3 Dim	Philippe, Jacques		
4 Lun	Sylvain		
5 Mar	Judith		
6 Mer	Prudence		Semaine 19
7 Jeu	Gisèle		
8 Ven	Victoire 1945		
9 Sam	Pacôme	◐	
10 Dim	Solange		
11 Lun	Estelle		
12 Mar	Achille		
13 Mer	Rolande		Semaine 20
14 Jeu	Matthias / Ascension		
15 Ven	Denise		
16 Sam	Honoré	●	
17 Dim	Pascal		
18 Lun	Eric		
19 Mar	Yves		
20 Mer	Bernardin		Semaine 21
21 Jeu	Constantin		
22 Ven	Emile		
23 Sam	Didier	◑	
24 Dim	Donatien / Pentecôte		
25 Lun	Sophie / L. Pentecôte		
26 Mar	Bérenger		
27 Mer	Augustin		Semaine 22
28 Jeu	Germain		
29 Ven	Aymar		
30 Sam	Ferdinand		
31 Dim	Fête des Mères	○	

GÉMEAUX
du 21 mai au 21 juin

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Cerise, Fraise, Rhubarbe

Légumes : Artichaut, Asperge, Carotte, Épinard, Laitue, Petit pois, Pomme de terre, Radis





JUIN 2026

Galettes de courgette

- 2 courgettes
- 2 œufs
- 1 tasse de farine
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de fines herbes
- Sel, poivre

Râpez les courgettes, salez-les et laissez-les dégorger une heure. Rincez-les, pressez-les, puis mélangez-les avec la farine, les œufs, et le reste des assaisonnements. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, façonnez des petites galettes à l'aide d'une cuillère et faites-les cuire environ trois minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez-les chaudes.

La courgette est un légume léger, riche en eau, fibres, vitamines et minéraux favorisant digestion, hydratation, et santé cardiovasculaire.



- NOTES -

1 Lun	Justin	
2 Mar	Blandine	
3 Mer	Kévin	Semaine 23
4 Jeu	Clotilde	
5 Ven	Igor	
6 Sam	Norbert	
7 Dim	Gilbert / Fête-Dieu	
8 Lun	Médard	☾
9 Mar	Diane	
10 Mer	Landry	Semaine 24
11 Jeu	Barnabé	
12 Ven	Guy	
13 Sam	Antoine de Padoue	
14 Dim	Elisée	
15 Lun	Germaine	●
16 Mar	Jean-François Régis	
17 Mer	Hervé	Semaine 25
18 Jeu	Léonce	
19 Ven	Romuald	
20 Sam	Silvère	
21 Dim	Fête des Pères / Été	☾
22 Lun	Alban	
23 Mar	Audrey	
24 Mer	Jean-Baptiste	Semaine 26
25 Jeu	Prosper	
26 Ven	Anthelme	
27 Sam	Fernand	
28 Dim	Irénée	
29 Lun	Pierre-Paul	
30 Mar	Martial	○

 **CANCER**
du 22 juin au 22 juillet

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Abricot, Cerise, Fraise, Framboise, Pêche

Légumes : Artichaut, Aubergine, Courgette, Haricot vert, Laitue, Petit pois, Poivron, Tomate





JUILLET 2026

Muffins aux myrtilles

- 230 g de farine
- 25 g de beurre
- 140 g de sucre
- 230 g de myrtilles
- 1 oeuf
- 125 ml de lait
- 1 càc de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180 °C. Dans un premier bol, mélangez le beurre, l'œuf et le lait et dans un second le sucre, la farine, le sel et la levure. Mêler les deux mélanges ensemble, sans trop remuer afin de conserver des grumeaux. Ajoutez les myrtilles congelées et mélangez délicatement. Répartissez la pâte dans des moules à muffins, en les remplissant aux 3/4, puis enfournez pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Riche en antioxydants et en vitamine C, la myrtille améliore la mémoire, renforce le système immunitaire et réduit les risques de maladies cardiovasculaires.



- NOTES -

1 Mer	Thierry	Semaine 27
2 Jeu	Martinien	
3 Ven	Thomas	
4 Sam	Florent	
5 Dim	Antoine	
6 Lun	Mariette	
7 Mar	Raoul	☾
8 Mer	Thibault	Semaine 28
9 Jeu	Amandine	
10 Ven	Ulrich	
11 Sam	Benoît	
12 Dim	Olivier	
13 Lun	Henri, Joël	
14 Mar	Fête Nationale	●
15 Mer	Donald	Semaine 29
16 Jeu	N.-D. du Mont-Carmel	
17 Ven	Charlotte	
18 Sam	Frédéric	
19 Dim	Arsène	
20 Lun	Marina	
21 Mar	Victor	☾
22 Mer	Marie-Madeleine	Semaine 30
23 Jeu	Brigitte	
24 Ven	Christine	
25 Sam	Jacques	
26 Dim	Anne, Joachim	
27 Lun	Nathalie	
28 Mar	Samson	
29 Mer	Marthe	☉
30 Jeu	Juliette	Semaine 31
31 Ven	Ignace de Loyola	

 **LION**
du 23 juillet au 22 août

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Courge, Épinard, Navet, Poireau





AOÛT 2026

Sorbet à la pêche

- 850 g de pêches épluchées et dénoyautées (~ 7 pêches)
- 65 g de miel d'acacia
- 85 g de sucre

Lavez, épluchez et dénoyotez les pêches, puis coupez-les en quartiers. Faites-les cuire doucement avec le miel et le sucre pendant 10 minutes en évitant l'ébullition. Laissez refroidir complètement avant de mixer pour obtenir une purée bien lisse. Versez ensuite cette préparation dans une sorbetière et laissez turbiner environ 30 minutes. Une fois la texture prise, transférez le sorbet dans un bac et placez-le au congélateur.

La pêche, riche en vitamines C et A, fibres et antioxydants, favorise l'hydratation, la digestion et aide à protéger les cellules contre le vieillissement.



- NOTES -

1	Sam	Alphonse	
2	Dim	Julien Eymard	
3	Lun	Lydie	
4	Mar	J.-M. Vianney	
5	Mer	Abel	Semaine 32
6	Jeu	Transfiguration	☾
7	Ven	Gaétan	
8	Sam	Dominique	
9	Dim	Amour	
10	Lun	Laurent	
11	Mar	Claire	
12	Mer	Chantal / Jeanne F.C.	☀
13	Jeu	Hippolyte	
14	Ven	Evrard	
15	Sam	Marie / Assomption	
16	Dim	Armel	
17	Lun	Hyacinthe	
18	Mar	Hélène	
19	Mer	Jean-Eudes	Semaine 34
20	Jeu	Bernard	☾
21	Ven	Christophe	
22	Sam	Fabrice	
23	Dim	Rose de Lima	
24	Lun	Barthélémy	
25	Mar	Louis	
26	Mer	Natacha	Semaine 35
27	Jeu	Monique	
28	Ven	Augustin	☉
29	Sam	Sabine	
30	Dim	Fiacre	
31	Lun	Aristide	

 **VIERGE**
du 23 août au 22 septembre

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Courge, Épinard, Navet, Poireau





SEPTEMBRE 2026

Tarte à la mirabelle

- 750 g de mirabelles dénoyautées
- 50 g de beurre
- 1 pâte brisée
- 1 œuf
- 100 g de sucre en poudre

Étalez la pâte brisée dans un moule légèrement huilé, piquez le fond avec une fourchette et répartissez les mirabelles dessus. Faites fondre le beurre avec le sucre à feu doux, puis ajoutez hors du feu l'œuf battu et mélangez soigneusement avant de verser ce mélange sur les fruits. Enfournez à 170 °C (thermostat 5/6) et laissez cuire 35 à 45 minutes jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.

La mirabelle, fruit emblématique de la Lorraine, est riche en fibres, vitamines C et B, et antioxydants, favorisant une bonne digestion et renforçant l'immunité.



- NOTES -

1 Mar	Gilles	
2 Mer	Ingrid	Semaine 36
3 Jeu	Grégoire	
4 Ven	Rosalie	☾
5 Sam	Raïssa	
6 Dim	Bertrand	
7 Lun	Reine	
8 Mar	Nativité Vierge Marie	
9 Mer	Alain	Semaine 37
10 Jeu	Inès	
11 Ven	Adelphe	●
12 Sam	Apollinaire	
13 Dim	Aimé	
14 Lun	Croix Glorieuse	
15 Mar	Roland	
16 Mer	Edith	Semaine 38
17 Jeu	Renaud	
18 Ven	Nadège	☾
19 Sam	Emilie	
20 Dim	Davy	
21 Lun	Matthieu	
22 Mar	Maurice	
23 Mer	Constant / Automne	Semaine 39
24 Jeu	Thècle	
25 Ven	Hermann	
26 Sam	Côme, Damien	○
27 Dim	Vincent de Paul	
28 Lun	Venceslas	
29 Mar	Michel	
30 Mer	Jérôme	Semaine 40

 **BALANCE**
du 23 septembre au 22 octobre

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Courge, Épinard, Navet, Poireau





OCTOBRE 2026

Salade de figue

- 8 figues coupées en quartiers
- 100 g de fromage (chèvre frais, gorgonzola ou roquefort)
- 70 g de noix
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 càs de miel
- Sel, poivre selon vos goûts

Faites griller légèrement les noix à sec dans une poêle sur feu moyen, en remuant régulièrement pendant environ 5 minutes pour éviter qu'elles ne brûlent. Dans un saladier, déposez la salade, les figues, le fromage et les noix grillées. Préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel, le sel et le poivre, puis versez-la sur la salade avant servir.

La figue, riche en fibres, vitamines et antioxydants, favorise la digestion, protège les cellules et soutient la santé osseuse.



- NOTES -

1	Jeu	Thérèse de l'Enfant Jésus	Semaine 40
2	Ven	Léger	
3	Sam	Gérard	
4	Dim	François d'Assise	
5	Lun	Fleur	
6	Mar	Bruno	
7	Mer	Serge	Semaine 41
8	Jeu	Pélagie	
9	Ven	Denis	
10	Sam	Ghislain	
11	Dim	Firmin	
12	Lun	Wilfried	
13	Mar	Géraud	
14	Mer	Juste	Semaine 42
15	Jeu	Thérèse d'Avila	
16	Ven	Edwige	
17	Sam	Baudoin	
18	Dim	Luc	
19	Lun	René	
20	Mar	Adeline	
21	Mer	Céline	Semaine 43
22	Jeu	Elodie, Salomé	
23	Ven	Jean de Capistran	
24	Sam	Florentin	
25	Dim	Crépin -1h	
26	Lun	Dimitri	
27	Mar	Emeline	
28	Mer	Jude	Semaine 44
29	Jeu	Narcisse	
30	Ven	Bienvenue	
31	Sam	Quentin	

SCORPION
du 23 octobre au 22 novembre

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Courge, Épinard, Navet, Poireau





NOVEMBRE 2026

Purée de patate douce

- 500 g de patates douces
- 100 ml de crème liquide
- 1 noisette de beurre
- Sel et poivre et noix de muscade selon vos goûts

Épluchez les patates douces et coupez-les en tranches ou en petits morceaux. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant environ 30 minutes. Mixez-les finement et ajoutez de la crème fraîche, du sel, du poivre et un peu de noix de muscade si vous le souhaitez. Versez la purée dans un plat, ajoutez du beurre, mélangez et réalez-vous !

La patate douce, riche en fibres, vitamines A et C, minéraux et antioxydants, soutient la vision, renforce l'immunité, améliore la digestion et régule la glycémie.



- NOTES -

1	Dim	Toussaint	☾	
2	Lun	Défunts		
3	Mar	Hubert		
4	Mer	Charles		Semaine 45
5	Jeu	Sylvie		
6	Ven	Bertille		
7	Sam	Carine		
8	Dim	Geoffroy		
9	Lun	Théodore	●	
10	Mar	Léon		
11	Mer	Martin / Armistice 1918		Semaine 46
12	Jeu	Christian		
13	Ven	Brice		
14	Sam	Sidoine		
15	Dim	Albert		
16	Lun	Marguerite		
17	Mar	Elisabeth	☾	
18	Mer	Aude		Semaine 47
19	Jeu	Tanguy		
20	Ven	Edmond		
21	Sam	Présentation Vierge Marie		
22	Dim	Cécile / Christ Roi		
23	Lun	Clément		
24	Mar	Flora	○	
25	Mer	Catherine		Semaine 48
26	Jeu	Delphine		
27	Ven	Sévrin		
28	Sam	Jacques de la Marche		
29	Dim	Saturnin / Avent		
30	Lun	André		

 **SAGITTAIRE**
du 23 novembre au 21 décembre

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Courge, Épinard, Navet, Poireau





DÉCEMBRE 2026

Verrines à la pomme

- 4 Pommes
- 20 g de beurre
- 50 g de cassonade
- 100 g de mascarpone
- 200 g de fromage blanc
- Cannelle
- Topping selon vos goûts : noix/ biscuits (speculos, sablés)

Faites revenir les pommes dans le beurre avec la cassonade et la cannelle, puis laissez-les caraméliser à feu doux pendant 15 à 20 minutes avant de les laisser refroidir. Fouettez le mascarpone, le fromage blanc et le sucre glace jusqu'à obtenir une crème lisse. Montez les verrines en alternant une couche de pommes, une couche de crème et terminez votre topping. Réfrigérez au moins une heure avant de servir.

La pomme, riche en fibres, vitamines et antioxydants, aide à la digestion, renforce l'immunité et soutient la santé cardiovasculaire.



- NOTES -

1	Mar	Florence	●	
2	Mer	Viviane		Semaine 49
3	Jeu	François-Xavier		
4	Ven	Barbara		
5	Sam	Gérald		
6	Dim	Nicolas		
7	Lun	Ambroise		
8	Mar	Imm. Conception		
9	Mer	Pierre Fourier	●	Semaine 50
10	Jeu	Romarc		
11	Ven	Daniel		
12	Sam	Corentin		
13	Dim	Lucie		
14	Lun	Odile		
15	Mar	Ninon		
16	Mer	Alice		Semaine 51
17	Jeu	Gaël	●	
18	Ven	Gatien		
19	Sam	Urbain		
20	Dim	Théophile		
21	Lun	Pierre Canisius / Hiver		
22	Mar	Françoise-Xavière		
23	Mer	Armand		Semaine 52
24	Jeu	Adèle	○	
25	Ven	Emmanuel / Noël		
26	Sam	Etienne (Férié en Alsace-Moselle)		
27	Dim	Jean Apôtre / La Sainte Famille		
28	Lun	Sts Innocents		
29	Mar	David		
30	Mer	Roger	●	Semaine 01
31	Jeu	Sylvestre		

CAPRICORNE
du 22 décembre au 20 janvier

DE SAISON CE MOIS

Fruits : Clémentine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Pomme, Poire

Légumes : Betterave, Carotte, Chou, Céleri, Courge, Épinard, Navet, Poireau

