Menu automnal aux légumes oubliés

On peut profiter de nombreux légumes (poireaux, courges, champignons, asperges, choux, navets, radis, blettes, épinards, artichauts, fenouil…) qui réchauffent, et de nombreux fruits pour faire le plein de vitamines (mûre, raisins, pomme, coing, poire, figue…) et de petits « bonus » riches en acides gras Oméga 3 (les noix) ou encore en fibres et minéraux (les châtaignes).