

LISTE DES VÉGÉTAUX POUR MON LAPIN



LEGUMES		
Régulièrement	2 ou 3 fois par semaine	Jamais
-blettes (feuilles)	-artichaut (extrémité)	-ail
-céleri branche	-brocoli (inclus tige)	-asperges
-céleri rave	-carotte	-aubergine
-côte de bette	-cima di rappa	-avocat
-endives	-chou de Bruxelles	-baies (e.g. If)
-épinard	-chou chinois (bok shoi)	-betterave
-fenouil	-chou cabus	-chou blanc
-navet bulbe	-chou chinois	-chou rouge
-piment vert	-chou-fleur	-chou chinois
-rutabaga	-chou frisé vert	-champignons
-topinambour	-chou plume (kale)	-citrouille
	-chou pomme	-courge
	-chou rave	-concombre amer
	-chou romanesco	-échalote
	-chou tat soï	-fèves
	-concombre (en été, pépins exclus)	-gingembre
	-cosse de petits pois	-graines
	-courgette (en été, pépins exclus)	-haricots
	-haricot vert	-maïs
	-poivron	-manioc
	-rutabaga	-navet
	-tomate (uniquement chair, en été)	-oignon
		-oseille
		-panais
		-patate douce
		-petits pois
		-pomme de terre
		-poireau
		-pois
		-pousse de bambou
		-radis
		-soja
FANES		
Régulièrement	Occasionnellement	Jamais
-fanes d'artichauts	-feuilles de tournesol	-feuilles de betterave
-fanes de brocolis		-feuilles de rhubarbe
-fanes de carottes		-feuilles de tomates
-fanes de chou blanc		-fanès de pommes de terre
-fanès de chou pomme		
-fanès de chou vert / violet / etc.		
-fanès de chou rave		
-fanès de céleri		
-fanès de fenouil		

-fanes de haricots -fanes de navet -fanes de poireaux -fanes de radis -feuilles de salsifis		
SALADES		
Régulièrement	Occasionnellement	Jamais
-alfalfa -batavia -catalogna -chicorée -dent de lion -doucette -endive -feuille de chêne -frisée -grumolo -laitue frisée -laitue romaine -livèche -lolo rossa -mâche -mesclun -multi-feuille -plantain commun -pissenlit -rampon -reine des glaces -laitue romaine -roquette -rougette -salade à trondre -scarole -trévise -trèfle		-laitue pommée -laitue iceberg
HERBES & PLANTES		
Régulièrement	Occasionnellement	Jamais
-achillée millefeuille -aubépine commune basilic -berce commune -carotte sauvage -cerfeuil -coriandre -estragon -herbe à chat (avoine, blé) -livèche -luzerne -marjolaine	-aneth -avoine (herbe à chat) -cresson -menthe -persil plat -persil frisé -sarriette -thym -thym citron	-NB: la plupart des fleurs sont toxiques (jonquille, coquelicot, tulipe, muguet, perce-neige, primevère, etc.) -ciboulette -estragon du Mexique -fougère -laurier -lavande -lierre -marijuana -oseille

-mizuna -mouron des oiseaux -moutarde -origan -ortie (2 jours après la cueillette) -plantain -pimprenelle -pissenlit -pourpier -romarin -ronces -roquette -serpolet -trèfle -verveine		-rhubarbe -sauge
FRUITS		
Régulièrement	Occasionnellement	Jamais
-NB: les fruits constituent des friandises	-abricot -ananas -banane -cerise -clémentine -fraise -framboise -grenade -groseilles -kiwi -mangue -mûre -myrtille -nectarine -nèfle -orange -papaye -pastèque (sans pépin, en été) -pêche -poire -pomme -prune -raisin	-NB: les pépins des fruits sont nocifs -chérémolier -citron -coing -figue -fruits secs à coque (noix, noisettes, amandes, etc.) -melon (sans pépin, en été) -pamplemousse -rhubarbe
BRANCHES		
Régulièrement	Occasionnellement	Jamais
-acacias -aubépine -aulne -boulot -charme -chêne -épicéa		-NB: feuilles d'arbre de fruits à noyaux (drupes) à éviter -NB: résineux à éviter (résine toxique) -abricotier -bambou -buis

-érable		-châtaigner
-fraisier		-cèdre
-framboisier		-cerisier
-frêne		-citronnier
-genévrier		-cyprès
-groseillier		-érable rouge
-hêtre		-if
-mûrier		-ficus
-noisetier (idéal)		-figuier
-orme		-laurelle
-peuplier		-laurier
-pommier		-lilas
-poirier		-mandarinier
-ronces		-marronnier
-saule		-mélèze
-tilleul		-noyer
-vigne		-olivier
		-oranger
		-palmier
		-pêcher
		-pins
		-prunier
		-sapin
		-séquoia
		-sureau
		-thuyas
		-tremble
		-troène