

## LISTE DES VÉGÉTAUX POUR MON LAPIN



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

-fanes de haricots -fanes de navet -fanes de poireaux -fanes de radis -feuilles de salsifis		
<b>SALADES</b>		
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 -trévisse -trèfle		-laitue pommée -laitue iceberg
<b>HERBES &amp; PLANTES</b>		
Régulièrement	Occasionnellement	Jamais
-achillée millefeuille -aubépine commune <b>-basilic</b> -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 -mouren des oiseaux -moutarde -origan -ortie (2 jours après la cueillette) <b>-plantain</b> -pimprenelle <b>-pissenlit</b> -pourpier -romarin -ronces -roquette -serpolet -trèfle -verveine		-rhubarbe -sauge
<b>FRUITS</b>		
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 -chérimolier -citron -coing -figue -fruits secs à coque (noix, noisettes, amandes, etc.) -melon (sans pépin, en été) -pamplemousse -rhubarbe
<b>BRANCHES</b>		
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 -fraisier -framboisier -frêne -genévrier -groseillier -hêtre <b>-mûrier</b> <b>-noisetier</b> (idéal) -orme -peuplier -pommier -poirier -ronces -saule -tilleul -vigne		-châtaigner -cèdre -cerisier -citronnier -cyprés -érable rouge -if -figus -figuier -laurelle -laurier -lilas -mandarinier -marronnier -mélèze -noyer -olivier -oranger -palmier -pêcher -pins -prunier -sapin -séquoia -sureau -thuyas -tremble -troène
--	--	--