

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Jun	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre		
1 M	1 V	1 V	1 L	1 M	1 S	1 L	1 J	1 D	1 M	1 V	1 D		
2 M	2 S	2 S	2 M	2 J	2 D	2 M	2 V	2 L	2 M	2 S	2 L		
3 J	3 D	3 D	3 M	3 V	3 L	3 M	3 S	3 M	3 J	3 D	3 M		
4 V	4 L	4 L	4 J	4 S	4 M	4 J	4 D	4 M	4 V	4 L	4 M		
5 S	5 M	Lacto fermentation	5 M	Amérique latine	5 V	5 D	5 M	5 L	5 J	5 S	5 M	5 J	
6 D	6 M		6 M		6 S	6 L	6 J	6 V	6 D	6 M	6 V		
7 L	7 J	kombucha	7 J	Indes	7 D	7 M	7 V	7 S	7 L	7 J	7 S		
8 M	8 V	Série Le merveilleux monde des fermentations (adultes)	8 V		8 L	8 M	8 S	8 D	8 M	8 V	8 D		
9 M	9 S		9 S		9 M	9 J	9 D	9 V	9 L	9 M	9 S	9 L	
10 J	10 D		kefir, yogourt et Vital calin	10 D	Thaïlande	10 M	10 V	10 L	10 M	10 J	10 D	10 M	
11 V	11 L		11 L	Série Voyage à travers le monde, cuisines ethniques véganes (adultes)	11 J	11 S	11 M	11 D	11 V	11 L	11 M		
12 S	12 M		12 M	Magreb	12 V	12 D	12 M	12 L	12 J	12 S	12 M	12 J	
13 D	13 M		13 M		13 S	13 L	13 M	13 V	13 D	13 M	13 V		
14 L	14 J		14 J	Ukraine	14 D	14 M	14 V	14 S	14 L	14 J	14 S		
15 M	15 V		15 V		15 L	15 M	15 L	15 D	15 M	15 V	15 D		
16 M	16 S		16 S		16 M	16 J	16 V	16 L	16 M	16 S	16 L		
17 J	17 D		17 D		17 M	17 V	17 M	17 S	17 M	17 J	17 D	17 M	
18 V	18 L		18 L		18 J	18 S	18 D	18 M	18 V	18 L	18 M		
19 S	19 M	Faires sa boisson de soya	19 M		19 V	19 D	19 L	19 J	19 S	19 M	19 J		
20 D	20 M		20 M		20 S	20 L	20 M	20 V	20 D	20 M	20 V		
21 L	21 J	Faire son tofu	21 J		21 D	21 M	21 S	21 L	21 J	21 S	21 M		
22 M	22 V	L'ABC des Germinations et jeunes pousses	22 V	Série Les multiples personnalités du soya (adultes)	22 L	22 M	22 J	22 D	22 M	22 V	22 D		
23 M	23 S		23 S		23 M	23 J	23 D	23 M	23 V	23 L	23 M	23 S	23 L
24 J	24 D	Cuisiner avec les germinations et jeunes pousses	24 D	Faire son tempeh	24 M	24 V	24 L	24 M	24 J	24 D	24 M		
25 V	25 L	Série Les Grains de génie (adultes)	25 L		25 J	25 S	25 M	25 D	25 M	25 V	25 L	25 M	
26 S	26 M		26 M	Vinaigrettes et salades	26 V	26 D	26 L	26 J	26 S	26 M	26 J		
27 D	27 M	Cuisiner avec les céréales germées	27 M		27 S	27 L	27 M	27 V	27 D	27 M	27 V		
28 L	28 J		28 J	Sauces, pestos et autres condiments	28 D	28 M	28 V	28 L	28 J	28 S	28 L	28 M	
29 M	29 V		29 V	Série Le secret est dans la sauce (adulte) :	29 L	29 M	29 S	29 D	29 M	29 V	29 D		
30 M	30 S		30 S		30 M	30 J	30 D	30 L	30 M	30 S	30 L		
31 J	31 D		31 D	Trempepates et crudités	31 V	31 V	31 M	31 S	31 J	31 M			