

MES PRODUITS DE PRINTEMPS



PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMME DES PRIX AVANTAGES PLUS ATTRACTIFS, DES SOUVENIR PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.



POISSONS ET FRUITS DE MER

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.



FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.



FRUITS



Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.



BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

MES PRODUITS D'ÉTÉ



PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMME CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



LÉGUMES

Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.

FROMAGES



Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.



FRUITS

Abricot, Amande, Banane, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.

Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

MES PRODUITS D'AUTOMNE

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...
Avec ce tableau de l'automne, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

LÉGUMES



Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Taconard.

FROMAGES



Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.

FRUITS



Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.

Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

MES PRODUITS D'HIVER

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tacaud.

FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.

FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.

Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.