

Le Calendrier des produits de saison

C'est décidé, vous allez manger bio, local... et surtout, **DE SAISON!**

Le hic : les tomates et les fraises s'invitent au supermarché du coin de janvier à décembre. Votre solution : consultez votre tableau des fruits, légumes, viandes, poissons ET fromages du moment!

Mois	Fruits	Légumes	Poissons & crustacés	Viandes	Fromages
Janvier	citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme	betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, choux, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour	bar, dorade grise, hareng, loup, merlan et limande, bigorneau, bulot, coquille saint-jacques, crevette, huître, moule, praire	bœuf, lapin, porc, caille, canard, chapon, dinde, oie, pintade, chevreuil, faisán, lièvre, perdreau, sanglier	brie de Meaux, cantal, fromage à raclette, munster, pont-l'évêque, Neufchâtel, brocciu, roquefort, crottin de Chavignol, mozzarella
Février	citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme	betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, choux, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour	bar, dorade grise, églefin, lieu jaune, lieu noir, merlan, huître, coquille saint-jacques	agneau, bœuf, dinde, oie, porc	Beaufort, Laguiole, ossau-iraty, comté, Salers, Epoisses, parmesan reggiano, vacherin Mont d'Or
Mars	kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme	betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis	hareng, brochet, merlan, sardine, maquereau, dorade grise, coque, huître, langoustine, moule, coquille saint-jacques	veau, lapin, porc, agneau, dinde, poule, bœuf	comté, Vacherin Mont d'Or, Salers, Beaufort, Laguiole, ossau-iraty, parmesan, brie, coulommiers, langres, Livarot, Neufchâtel, roquefort, tomme de chèvre, bûche, cabécou, crottin de Chavignol

Mois	Fruits	Légumes	Poissons & crustacés	Viandes	Fromages
Avril	pamplemousse, pomme, rhubarbe	asperge, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis	alose, carpe, caviar, dorade, haddock, lamproie, limande, lotte, maquereau, merlan, raie, saumon, truite, thon, turbot, coquille saint-jacques, crevette, langouste	agneau, bécasse, bœuf, chevreau, lapin, canard, mouton, porc, poulet, veau	camembert, coulommiers, brie, cabécou, cancoillotte, mimolette, morbier, Neufchâtel, Rocamadour, roquefort, saint-félicien, saint-maure, Selles-sur-cher, Valençay, fêta, mascarpone, brocciu, gorgonzola, parmesan
Mai	fraise, pamplemousse, rhubarbe	artichaut, asperge, champignon de Paris, concombre, courgette, cresson, épinard, laitue, navet, petit pois, radis	anchois, alose, lotte, cabillaud, lieu, maquereau, merlu, raie, sardine, saumon, sole, thon blanc, turbot, coquille saint-jacques, crevette, langouste, langoustine, tourteau	agneau, bœuf, lapin, mouton, veau, canard, poulet	beaufort, Bresse bleu, camembert, cantal, coulommiers, emmental, époisses, maroilles, mimolette, parmesan, reblochon, ricotta, saint-nectaire, tomme, brocciu, roquefort, crottin de Chavignol, mozzarella
Juin	abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, pamplemousse, rhubarbe, tomate	artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, petit pois, poivron, radis	brochet, daurade (grise notamment), maquereau, merlan, sole, homard, écrevisse, langoustine	agneau, lapin, pigeon, poulet, veau	beaufort, tomme, Bresse bleu, saint-nectaire, camembert, roquefort, emmental, maroilles, parmesan
Juillet	abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, prune, tomate	ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, mais, petit pois, poivron	thon blanc, lieu jaune, daurade grise, églefin, maquereau, rouget, tacaud, tourteau, langoustine, homard	lapin, mouton, canard, pintade, pigeon, poulet	saint-nectaire, Reblochon, fourme d'Ambert, emmental, Livarot, pont-l'évêque, bleu d'Auvergne, abondance, beaufort, chaource
Août	abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, poire, pomme, prune, quetsche, tomate	ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, mais, poivron,	anchois, dorade grise, maquereau, raie, sardine, saumon, truite, thon blanc, crevette, homard, écrevisse, langouste, langoustine	canard, lapin, sanglier, poulet, pintade, pigeon	beaufort, Bresse-bleu, cantal, époisses, emmental, mozzarella, parmesan, ricotta, tomme

Mois	Fruits	Légumes	Poissons & crustacés	Viandes	Fromages
Septembre	figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, poire, pomme, prune, quetsche, raisin, reine-claude, tomate	ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron	anguille, carpe, dorade, perche, rouget, saint-pierre, sardine, sole, thon, crevette, écrevisse, langouste, moule	caille, faisan, canard, perdreau, pintade, poulet, sanglier, lapin, porc, pigeon	abondance, brie, cancoillotte, cantal, comté, curé nantais, emmental, époisses, fourme d'Ambert, gorgonzola, gruyère, livarot, mimolette, morbier, munster, parmesan, reblochon, saint-nectaire, vacherin, ossau-iraty, ricotta, roquefort, tomme, cabécou, crottin de Chavignol, rocamadour
Octobre	châtaigne, coing, figue, noisette, noix, poire, pomme, quetsche, raisin	ail, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, choux, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron	carpe, caviar, dorade grise, haddock, hareng, lamproie, limande, maquereau, merlan, sardine, truite, crevettes, homard, langouste, seiche	lapin, caille, canard, dinde, pigeon, pintade, poule, bécasse, chevreuil, faisan, lièvre, perdreau, sanglier	affidéce au chablis, Bresse bleu, camembert, cantal, emmental, époisses, parmesan, saint-nectaire, tomme, brocciu, mozzarella
Novembre	châtaigne, citron, clémentine, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme	ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, choux, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour	carpe, caviar, haddock, hareng, limande, merlan, truite, crevette, homard, langouste, huître, moule, oursin	caille, canard, chapon, dinde, lapin, pigeon, pintade, bécasse, chevreuil, faisan, lièvre, perdreau, sanglier	abondance, cantal, époisses, fromage à raclette, mont d'Or, comté, saint-nectaire, brie de Meaux, fourme d'Ambert, chaource, brocciu, roquefort
Décembre	citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme	ail, betterave, carotte, céleri, choux, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour	bar, dorade grise, carpe, caviar, hareng, limande, crevette, homard, langouste, huître, moule	caille, canard, chapon, dinde, lapin, oie, pintade, chevreuil, faisan, lièvre, perdreau, sanglier	cantal, époisses, fromage à raclette, mont d'Or, comté, brocciu, roquefort

ZÉRO EMPREINTE EN FAMILLE

