

LES ALIMENTS DE SAISON

Décembre 2020



Légumes

Légumes : Betterave, Carotte, Céleri, Chou de Bruxelles, Chou-Fleur, Citrouille, Endive, Lentilles, Mâche, Oignon, Poireau, Potiron, Salsifis, Topinambour

Champignons : Pied de Mouton, Pleurote, Truffes

Autres : Clou de girofle, Laurier, Romarin, Saugé

Protéines animales

Viandes : Bœuf, Chevreuil, Lièvre, Mouton, Porc, Sanglier

Volailles : Dinde, Faisan, Oie, Pintade

Fromages : Bleus, Comté, Laguiole, Salers, Tomes, Ossay Iraty, Roquefort, Tête de moine

Autres : Grenouilles



Fruits de saison

Ananas (Réunion), Banane (Martinique/Guadeloupe), Châtaigne, Coing, Figue, Kiwi, Litchi (Réunion), Mandarine, Noix, Orange, Poire, Pomme, Olive

Produits de la mer

Poissons : Bar, Cabillaud, Daurade, Hareng, Limande, Morue, Perche, Raie, Rouget

Coquillages et crustacés :

Bigorneau, Homard, Huitre, Moule, Saint-Jacques

Autres : Poulpe, Calamar

