

# LES ALIMENTS DE SAISON

## Février 2021



### Légumes

**Légumes** : Betterave, Carotte, Céleri, Chou blanc, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Courge, Crosne, Endive, Lentille, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Potiron, Salsifis, Topinambour  
**Champignons** : Champignon de Paris, Hygrophore de mars, Truffes  
**Autres** : Laurier, Persil, Romarin, Riz, Sauge, Thym

### Protéines animales

**Viandes** : Agneau, Bœuf, Chevreuil, Mouton, Porc, Sanglier  
**Volailles** : Canard, Chapon, Dinde, Faisan, Oie, Pintade  
**Fromages** : Banon, Beaufort, Bleus, Comté, Laguiole, Maroille, Salers, Tomes, Saint Marcellin, Vacherin  
**Autres** : Escargots



### Fruits de saison

Ananas (Réunion), Banane (Martinique/Guadeloupe), Citron, Clémentine, Corossol, Datte, Kiwi, Kumquat (Corse), Litchi (Réunion), Mandarine, Noix, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomélo (Corse), Pomme

### Produits de la mer

**Poissons** : Chinchard, Cabillaud, Hareng, Lieu Noir, Limande, Lotte, Maquereau, Merlan, Morue, Raie, Saumon, Sole  
**Coquillages et crustacés** : Bulot, Crevette, Huitre, Moule, Praire, Saint-Jacques  
**Autres** : Poulpe, Calamar

