

# LES ALIMENTS DE SAISON

## Avril 2021



### Légumes

**Légumes** : Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou blanc, Cresson, Épinard, Frisée, Laitue, Navet, Oignon, Panais, Patate douce, Pomme de terre, Radis

**Champignons** : Champignon de Paris, Morilles, Mousseron

**Autres** : Ciboulette, Estragon, Laurier, Persil, Quinoa, Romarin, Riz, Sauge, Thym

### Protéines animales

**Viandes** : Agneau, Bœuf, Chevreau, Porc, Sanglier, Veau

**Volailles** : Chapon, Poulet

**Fromages** : Beaufort, Brie, Brillat-Savarin, Broccio, Cabécous, Camembert, Chabichou, Morbier, Rocamadour, Roquefort, Vacherin

**Autres** :



### Fruits de saison

Banane (Martinique/Guadeloupe), Citron, Fraise, Kumquat (Corse), Litchi (Réunion), Pamplemousse, Papaye, Pomme, Rhubarbe

### Produits de la mer

**Poissons** : Alose, Brochet, Cabillaud, Chinchard, Colin, Limande, Lotte, Maquereau, Merlan, Merlu, Raie, Rouget-Barbet, Saint-Pierre, Saumon, Sole, Thon, Truite, Turbot

**Coquillages et crustacés** : Araignée, Crevette, Langouste, Saint-Jacques

**Autres** : Seiche

