

# LES ALIMENTS DE SAISON

## Juillet 2021



### Légumes

**Légumes** : Ail, Artichaut, Betterave, Céleri, Choux, Concombre, Courgette, Échalote, Épinard, Fenouil, Haricot Vert, Laitue, Maïs, Panais, Petit pois, Pomme de terre, Poivron, Radis, Tomate

**Champignons** : Bolet d'été, Girolle, Lactaire délicieux

**Autres** : Toutes herbes aromatiques

### Protéines animales

**Viandes** : Lapin, Sanglier, Veau

**Volailles** : Canard, Pigeon, Pintade, Poule, Poulet

**Fromages** : Abondance, Beaufort, Bleu, Brie, Brillat-Savarin, Camembert, Coulommiers, Emmental, Fourme, Livarot, Morbier, Munster, Saint-Nectaire



### Fruits de saison

Abricot, Banane, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Nectarine, Pastèque, Pêche, Pomélo (Corse), Pomme, Pomme, Rhubarbe

**Noix** : Amande, Macadamia, Noix du Brésil

### Produits de la mer

**Poissons** : Anchois, Chinchard, Colin, Congre, Flétan, Lançon, Lieu, Maquereau, Ombre, Saint-Pierre, Sandre, Sar, Sardine, Saumon, Sole, Tacaud, Tanche, Thon, Truite, Turbot

**Coquillages et crustacés** : Araignée, Crevette, Homard, Langouste, Langoustine, Tourteau

**Autres** : Poulpe

