

LES ALIMENTS DE SAISON

Septembre 2021



Légumes

Légumes : Artichaut, Aubergine, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Choux, Concombre, Courgette, Échalote, Épinard, Fenouil, Haricot Blanc, Laitue, Maïs, Panais, Petit pois, Pomme de terre, Poireau, Poivron, Potiron, Radis,
Champignons : Bolet, Cèpe, Chanterelle, Girolle, Pied de Mouton
Autres : Ciboulette, Menthe, Persil, Thym

Protéines animales

Viandes : Lapin, Lièvre, Sanglier, Veau

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

Fromages : Abondance, Bleu, Brie, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Epoisse, Livarot, Morbier, Pont-l'Evêque, Roquefort, Salers



Fruits de saison

Banane, Brugnion, Cassis, Châtaigne, Coing, Figue, Framboise, Groseille, Mandarine, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Orange, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Pruneau

Noix : Amande, Macadamia, Noisette, Noix de Pécan

Produits de la mer

Poissons : Anchois, Cabillaud, Chinchard, Colin, Daurade, Maquereau, Perche, Raie, Rouget, Sardine, Thon

Coquillages et crustacés : Crevette, Écrevisse, Homard, Langouste, Langoustine

Autres : Calamar, Moule, Poulpe, Praire, Seiche

