

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS DE PRINTEMPS



FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.

LÉGUMES



Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

FRUITS



Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.

BON A SAVOIR :



Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.