

Faire ses courses en local avec les saisons



Ensemble, privilégions une alimentation locale et de saison

Fruits, légumes, poissons, mollusques et crustacés à mettre dans votre panier



janvier

Poissons : bar , saint-pierre, merlan.
Mollusques : seiche , encornet.



mai

Poissons : saint-pierre, merlu, lotte, raie, casseron, rouget barbet, sole.
Mollusques : seiche
Crustacés : langoustine.

février

Poissons : bar, saint-pierre, merlan, merlu.
Mollusques : encornet, seiche, coquille Saint-Jacques et pétoncle.

juin

Poissons : saint-pierre, merlu, lotte, raie, casseron, rouget barbet, sole.
Mollusques : encornet.
Crustacés : langoustine.

mars

Poissons : bar, saint-pierre, merlan.
Mollusques : encornet, seiche.

juillet

Poissons : bar, maigre, saint-pierre, merlu, lotte, raie, casseron, rouget barbet, encornet.
Crustacés : langoustine.

avril

Poissons : saint-pierre, lotte, raie.
Mollusques : seiche.
Crustacés : langoustine.

août

Poissons : bar, maigre, saint-pierre, merlu, lotte, raie, casseron, rouget barbet.
Mollusques : moule de bouchot.
Crustacés : langoustine.



septembre

Poissons : bar, maigre, saint-pierre, merlan, merlu, casseron, rouget barbet, sole
Mollusques : encornet, moule de Bouchots

octobre



Poissons : merlan, merlu, sole, bar, maigre, saint-pierre,
Mollusques : encornet, coquille Saint-Jacques et pétoncle

novembre

Poissons : bar, maigre, saint-pierre, merlan, merlu, sole
Mollusques : encornet, coquille Saint-Jacques et pétoncle

décembre

Poissons : bar, saint-pierre, merlan, merlu, sole
Mollusques : encornet, coquille Saint-Jacques et pétoncle

poissons, crustacés et mollusques

janvier

Fruits : noix, poire, pomme.

Légumes : ail, betterave, carotte (de conservation), céleri branche, céleri-rave, chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli), chou-fleur, crosne, échalote, endive, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salade, salsifis, topinambour.

février

Fruits : kiwi, poire, pomme

Légumes : betterave, carotte (de conservation), céleri-rave, chou (chou de Bruxelles, chou-fleur, chou pommé, chou rouge, brocoli), crosne, endive, fenouil, frisée, mâche, navet, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, rutabaga, topinambour.

mars

Fruits : pomme.

Légumes : betterave, carotte (de conservation), chou, chou-fleur, endive, épinard (jeune pousse), oseille, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salade, topinambour.

Les fruits et légumes cités : cultures locales de plein champ ou en serres non chauffées

En gras : les entrées de saison

avril

Fruits : pomme

Légumes : **asperge**, betterave, chou-fleur, cresson, endive, épinard, **fève**, frisée, **navet (primeur)**, oseille, **petit pois**, pomme de terre (de conservation), radis, salade.

mai

Fruits : **fraise**, framboise, rhubarbe.

Légumes : asperge, betterave, carotte (primeur), **courgette**, cresson, épinard, fève, navet (primeur), petits pois, pourpier, **pomme de terre (primeur)**, radis, salade, scarole, oignon blanc.

juin

Fruits : abricot, amande, cerise, figue, fraise, framboise, pêche.

Légumes : **melon**, artichaut, asperge, **aubergine**, betterave, carotte (primeur), cerfeuil, ciboulette, chou-fleur, **concombre**, coriandre, courgette, épinard, estragon, fenouil, fève, **haricot vert**, laurier, persil, petits pois, **poivron**, pomme de terre (primeur), radis, salade, thym, **tomate**, oignon blanc.

juillet

Fruits : abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, mûre, pêche, prune.

Légumes : artichaut, melon, aubergine, betterave, brocoli, carotte (primeur), chou-fleur, concombre, cornichon, courgette, fenouil, fève, haricot vert, oignon blanc (frais), petits pois, poivron, pomme de terre (primeur), radis, salade, tomate.

août

Fruits : abricot, cassis, framboise, groseille, mûre, pêche, pomme, prune (reine claudes, quetsche), raisin.

Légumes : ail, artichaut, aubergine, betterave, melon, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, poivron, pomme de terre (de conservation), salade, tomate.

septembre

Fruits : figue (fraîche), framboise, mûre, pêche, poire, pomme, prune, raisin (chasselas de Moissac, muscat de Hambourg).

Légumes : melon, artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, frisée, girolle, **haricot (mogette)**, haricot vert, **poireau**, poivron, pomme de terre (de conservation), salades, tomate.

octobre

Fruits : châtaigne, coing, figue (fraîche), noix, pêche de vigne, poire, pomme, raisin.

Légumes : artichaut, betterave, brocoli, carotte, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge (courge, citrouille, potiron, panais, potimarron...), courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, poireau, céleri-rave, pomme de terre (de conservation), salade, tomate
Champignons : cèpes et bolets.

novembre

Fruits : châtaigne, coing, poire, pomme, raisin.

Légumes : betterave, blette, brocoli, carotte (de conservation), céleri branche, céleri-rave, champignon, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, courge (courge, citrouille, potiron, potimarron...), crosne, endive, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salade, salsifis.

décembre

Fruits : châtaigne, kiwi, poire, pomme.

Légumes : betterave, cardon, carotte (de conservation), champignon, chou, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), endive, mache, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salade, salsifis, topinambour.