

LA SAISONNALITÉ

La saison c'est la raison

*Les produits frais tels que les légumes, les fruits, et les produits de la mer sont recommandés pour leurs qualités nutritionnelles.
Mais parfois vous les trouvez trop chers ou décevant en goût...
Et s'il suffisait de faire les bons choix et selon les saisons ?*

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS. C'EST LA SAISON !

Certains fruits ou légumes vendus pendant une courte période (cerise, pêche, fraise...) peuvent être chers en début de saison. Attendez un peu, ils seront alors vendus jusqu'à deux fois moins cher !

Les produits cultivés hors saison proviennent bien souvent de pays lointain. Les coûts de transport importants engendrent des prix de vente élevés; la pollution générée par les milliers de kilomètres parcourus augmente l'effet de serre. Quant aux fruits, cueillis encore verts, ils atteignent rarement un bon degré de maturité.

En changeant nos comportements d'achat, nous pouvons réduire notre impact sur l'environnement, et améliorer la qualité gustative des fruits et légumes que nous consommons.

SAISON DES POISSONS : CONSOMMEZ EN RESPECTANT LA BIODIVERSITÉ

On oublie souvent que les produits de la mer vendus à l'étal, ont également une saisonnalité.

Alors que certains poissons, tel que le hareng, se pêchent en abondance toute l'année, d'autres se font plus rares certains mois. En se référant à un tableau des saisonnalités, vous éviterez de consommer les poissons pendant les périodes où ils sont fragilisés (reproduction, ponte, jeunesse du poisson), tout en ayant la garantie d'avoir dans votre assiette un produit d'une qualité gustative optimale.

Et si vous avez un budget limité, ne renoncez pas pour autant au poisson frais. Quelle que soit la saison, vous trouverez toujours au moins l'un ou l'autre de ces poissons à un prix abordable : lieu noir, truite, merlu, sardines, maquereau, chinchard, etc.



LES LEGUMES DE SAISON

JANV FEV MARS AVRIL MAI JUIN JUIL AOUT SEPT OCT NOV DEC

ASPERGE



AUBERGINE



BETTERAVE



BROCOLI



CAROTTE



CELERI



CHOUX



CHOUX-FLEUR



CHOUX DE BRUXELLES



CONCOMBRE



COURGETTE



ENDIVE



EPINARD



HARICOT



LAITUE



OIGNON



POIREAU



PETITS POIS



POMME DE TERRE



RADIS



SALADE



TOMATE



LES FRUITS DE SAISON

	JANV	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC
ABRICOT												
CASSIS												
CERISE												
COING												
FRAISE												
FRAMBOISE												
GROSEILLE												
KIWI												
MANDARINE												
MELON												
MIRABELLE												
MURE												
MYRTILLE												
NECTARINE												
ORANGE												
PECHE												
POIRE												
POMME												
PRUNE												
PRUNEAUX												
RAISIN												
RHUBARBE												

LES PRODUITS DE LA MER DE SAISON

	JANV	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC
BAR												
CABILLAUD												
CALMAR												
COQUILLE SAINT-JACQUES												
DORADE GRISE												
EGLEFIN												
GRONDIN ROUGE												
HARENG												
LANGOUSTINE												
LIEU JAUNE ET NOIR												
LIMANDE SOLE												
MERLAN												
MAQUEREAU												
MERLU												
RAIE												
ROUSSETTE												
SARDINE												
SOLE												
THON BLANC												
TOURTEAU												

Ce calendrier correspond aux cycles naturels des produits de la mer; toutefois, la présence de poissons sur les étals dépend aussi des quotas de pêche. Définis par l'Union Européenne, ces quotas permettent d'ajuster le prélèvement des quantités de poissons menacés par la surpêche. Calculés par des scientifiques, ils assurent la pérennité des stocks de poissons, ainsi que la survie de l'espèce.