

Choisir les fruits et légumes locaux de saison

Adaptons notre consommation **à la saison !**

PRINTEMPS



Artichaut	Oignon
Asperge	Pomme de terre
Betterave	Radis
Blette	Salade
Carotte	Petit pois
Concombre	Fraise
Épinard	Rhubarbe

ÉTÉ



Aubergine	Pomme de terre
Betterave	Poivron
Blette	Tomate
Carotte	Abricot
Courgette	Cerise
Haricot vert	Figue
Maïs	Framboise
Melon	Pêche
Oignon	Prune

AUTOMNE



Betterave	Oignon
Brocoli	Panais
Carotte	Poireau
Choux	Pomme de terre
Citrouille	Salsifis
Courge	Topinambour
Céleri	Châtaigne
Céleri branche	Coing
Endive	Kiwi
Épinard	Noix
Fenouil	Poire
Mâche	Pomme
Navet	Raisin

HIVER



Betterave	Oignon
Brocoli	Pomme de terre
Carotte	Poireau
Choux	Potiron
Chou fleur	Kiwi
Endive	Pomme
Épinard	Poire
Navet	



Choisir les fruits et légumes locaux de saison

Pourquoi préférer les fruits et légumes locaux de saison ?

Aujourd'hui, les magasins proposent une diversité de fruits et légumes tout au long de l'année, ce qui fait que nous ne connaissons plus leurs saisons. Par exemple, les fraises dont la saison commence en mai ou encore les tomates qui se récoltent de juillet à septembre. Leur production sous serre, hors saison, et leur transport consomment beaucoup d'énergie.

Consommer des produits locaux et de saison a de nombreux intérêts :

→ **Réduction de la production des gaz à effet de serre.** 20 % des émissions mondiales de gaz à effet

de serre sont dues à la production, au traitement, au transport et à la conservation d'aliments.

→ **Réduction de la consommation d'énergie** due au transport sur de longues distances et/ou à la culture sous serre.

→ **Gain économique :** les produits hors saison sont plus chers.

→ **Manger mieux :** ils ont bien plus de valeurs nutritives que les légumes cultivés hors saison.

Idée de recette de saison :

Gratin de panais

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de panais
- 3 pommes de terre moyennes
- 125 ml de crème fraîche
- 300 g de restes de viande
- 150 g de fromage râpé
- 1 oignon
- 50 g de lardons fumés
- 1 bouillon cube
- 1 cuillère à soupe de persil plat
- poivre

Préparation :

Faire cuire à l'eau les panais et les pommes de terre épluchés et coupés en morceaux avec le bouillon cube. Passer les légumes cuits au presse-purée. Ajouter la crème, bien mélanger et séparer en deux parts égales.

Hacher les restes de viande, l'oignon et les lardons. Faire revenir le hachis à la poêle dans un peu d'huile. Laisser cuire 5 à 10 minutes et ajouter le persil plat haché.

Dans un plat à gratin, étaler une première couche de purée de légumes. Ajouter la viande. Mélanger la deuxième part de purée avec une partie du fromage, terminer le plat et saupoudrer finalement avec le reste de fromage. Passez au four (grill, 220°C) jusqu'à ce que le plat soit bien doré.

