



Chaque aliment, que ce soit les fruits et légumes, la viande, le poisson ou encore le fromage, a sa saisonnalité. Suivre ce principe représente non seulement un geste fort pour notre environnement mais est aussi un formidable moyen de diversifier son alimentation !

## Manger de saison en janvier

### 1. Les poissons

- Bar, dorade grise, hareng, loup, merlan et limande.
- Nous vous déconseillons la raie, l'églefin (haddock) et la morue (cabillaud) de saison mais menacés

### **Coquillages et crustacés**

- Bigorneau, bulot, coquille Saint-Jacques, crevette, huître, moule, praire.

### 2. Les viandes

- Bœuf, lapin et porc
- **Volaille** : caille, canard, chapon, dinde, oie, pintade
- **Gibier** : chevreuil, faisan, lièvre, perdreau, sanglier

### 3. Les légumes

- Betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri branche, céleri-rave, chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles) courges (citrouille, potiron, potimarron), crosne, échalote, endive, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, salsifis, topinambour

### **Champignons**

- Chanterelle, girolle, pied bleu, pied de mouton, truffe noire du Périgord
-  **L'ail** : fort en goût, il ajoute ce petit + à un plat ! **Propriétés** : stimulant, antiseptique, contre l'hypertension, antioxydant

### 4. Les fruits

- Ananas, banane, citron, châtaignes, clémentine, kiwi, mandarine, mangue, noix, orange, pamplemousse, poire, pomme

### 5. Les fromages

**Lait de vache** Brie de Maux, Cantal, fromage à raclette, Munster, Pont-l'vêque, Neufchâtel

**Lait de brebis** Brocciu, Roquefort

**Lait de chèvre** crottin de Chavignolles

**Lait de Bufflonne** Mozzarella

