



Chaque aliment, qu'il s'agisse des fruits et légumes, de viande, de poisson ou encore de 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 mars

1. Les poissons

- Hareng, brochet, merlan, chinchard (avec modération), sardine, maquereau, dorade grise.

Coquillages et crustacés

- Coques, huîtres, langoustines, moules, coquilles Saint-Jacques

2. Les viandes

- Veau, lapin, porc, agneau, dinde, poule, bœuf

3. Les légumes

- Betterave, chou-fleur, chou, carotte, cardon, céleri, épinard, poireau, navet, radis, oignon, pomme de terre et oseille

Champignons

- Hygrophore de mars, morille, rosée des prés, truffe d'hiver, pleurote corne d'abondance.

4. Les fruits

- Citron, mandarine, poire, pomme, kiwi et orange sanguine.

5. Les fromages

- **Fromages d'alpage** : Comté, Vacherin Mont d'Or, Salers, Beaufort, Laguiole, Ossau Iraty, Parmesan reggiano.
- **Fromages à pâte molle à croûte fleurie** : brie, coulommiers...
- Mais aussi : Broccio, Langres, Livarot, Neufchâtel, Roquefort...



Au printemps les **fromages de chèvre** sont rois : bûche, Cabécou, Crottin de Chavignol, palet frais, Picodon, Rocamadour, Tomme de Chèvre des Pyrénées, Valençay...