

# Manger de saison chaque mois



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 novembre

### 1. Les poissons

- Carpe, caviar, haddock, hareng, lamproie\*, limande, merlan et truite

\* attention : la lamproie peut présenter un fort taux de mercure

### Coquillages et crustacés

- Crevette, homard, langouste, huître, moule, oursin



**Les huîtres** : peu caloriques, riches en minéraux et oligo éléments : fer, magnésium, iodé, zinc, cuivre, phosphore, sélénium... Elle est source de protéines

### 2. Les viandes

- Caille, canard, chapon, dinde, lapin, pigeon, pintade
- Gibier : bécasse, chevreuil, faisan, lièvre, perdreau, sanglier

### 3. Les légumes

- Betterave, blette (ou bette), brocoli, carotte, céleri branche, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, courges (citrouille, potiron, potimarron...), crosne, endive, épinard, navet, panais, poireau, pomme de terre, radis, salsifi, topinambour

### Champignons

- Cèpe, chanterelle, girolle, mousseron, pied bleu, pied de mouton, trompette de la Mort

### 4. Les fruits

- Châtaigne, coing, datte, feijoa, kaki, kiwi, mandarine, noix, poire, pomme, raisin.

### 5. Les fromages

**Lait de vache** Abondance, cantal, Epoisses, fromage à raclette,

Mont d'Or, Comté, St Nectaire, brie de Maux, fourme d'Amber, Chaource

**Lait de brebis** Brocciu, Roquefort

**Lait de chèvre** Rigotte de Condrieu