



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 février

### 1. Les poissons

- Bar (loup en Méditerranée) dorade grise, églefin (haddock lorsqu'il est fumé), lieu jaune, merlan.



#### Lieu noir

poisson maigre donc très digeste, riche en protéines, phosphore et vitamines B

### Coquillages et crustacés

- Huîtres et coquilles Saint-Jacques

### 2. Les viandes

- Agneau, bœuf, dinde, oie, porc

### 3. Les légumes

- Brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou-chinois, betterave, cardon, carotte, courges (potiron, potimarron, courge butternut, courge spaghetti, panais etc.), céleri-rave, endive, navet, poireau, pomme de terre, salsifis, topinambour, salades (laitue, mâche, oseille)

### Champignons

- Chanterelle, girolle, pied bleu, pied de mouton, truffe noir du Périgord

### 4. Les fruits

- Citron, banane, kiwi, orange, poire, pomme, mandarine

### 5. Les fromages

- Beaufort, Laguiole, Ossau Iraty, Comté, Salers, Epoisses, parmesan reggiano, vacherin Mont d'Or