



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 octobre

### 1. Les poissons

- Carpe, caviar, dorade grise, haddock, hareng, lamproie, limande, maquereau, merlan, sardine, truite.\* la lamproie peut présenter un taux de mercure élevé. Nous déconseillons la raie, de saison mais menacée

#### **Coquillages et crustacés**

- Crevette, homard, langouste et seiche

### 2. Les viandes

Lapin, caille, canard, dinde, pigeon, pintade, poule



**Le gibier** : bécasse, chevreuil, faisan, lièvre, perdreau, sanglier

### 3. Les légumes

artichaut, aubergine, betterave, blette (ou bette), brocolis, carotte, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courges (citrouille, potiron, potimarron...), courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, panais, poireau, poivron, pomme de terre, radis, salsifi, salades (laitue, mâche, salade chicorée, roquette) topinambour

#### **Champignons**

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

### 4. Les fruits

- Châtaigne, coing, feijoa, figue (fraîche), framboise, kiwi, noix, pêche de vigne, poire, pomme, raisin, tomate.

### 5. Les fromages

**Lait de vache** Affidélíce au Chablis, Bresse bleu, camembert, cantal, emmental, Epoisses, parmesan, Saint-Nectaire, tomme

**Lait de brebis** Brocciu

**Lait de bufflone** Mozzarella