



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 septembre

1. Les poissons

- Anguille, carpe, dorade, perche, rouget, Saint-Pierre, sardine, sole et thon

Coquillages et crustacés

- Crevette, écrevisse, langouste



Les moules : Source d'Omega-3, de phosphore, de fer, de zinc, sélénium et vitamines du groupe B (B1, B2, B3 et B12)

2. Les viandes

Caille, faisan, canard, perdreau, pintade, poulet et sanglier

Moyenne saison pour : lapin, poule, porc, pigeon

3. Les légumes

artichaut, aubergine, bette, betterave, brocoli, carotte, céleri, chou (de Bruxelles, chou-fleur, chinois, Rave) concombre, courgette, cresson fenouil, haricot, pâtisson, poireau, poivron, pomme de terre, salade et tomate

Champignons

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

4. Les fruits

- Amande, citron, fraise, fruit de la passion, figue, framboise, melon, mirabelle, myrtille, mûre, pêche, poire, pomme, prune, raisin

5. Les fromages

Lait de vache Abondance, Brie, Cancoillotte, Cantal, Comté, Curé nantais, Emmental, Epoisses, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Livaro, mimolette, Morbier, Munster, Parmesan, Reblochon, Saint nectaire, Vacherin

Lait de brebis Ossau-Iraty, Ricotta, Roquefort, Tomme

Lait de chèvre Cabécou, Chavignol et Rocamadour