

## 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** et de se faire plaisir tout en profitant des bienfaits de ce que l'on trouve dans son assiette !

### Manger de saison en juin

#### **Les poissons**

Brochet, daurade (notamment grise), maquereau, merlan, sole.

**Pour les crustacés** : homard, écrevisse, langoustine

#### **Les viandes**

Agneau, lapin, pigeon, polet et veau

#### **Les légumes**

**Il reste encore** : artichaut, asperge, carotte, chou-fleur, betterave, épinard, navet, oignon, poireau, petit pois, pois gourmand, pomme de terre, radis

**C'est la saison** : tomate, aubergine, lentille, courgette, poivron, choux nouveaux, herbes aromatiques et laurier

**Champignons** : cèpe, girolle, mousseron, pied bleu



le concombre

#### **Les fruits**

Abricot, amande fraîche, cassis, cerise, fraise, framboise, figue, melon, nectarine, pastèque, prune, mûre

#### **Les fromages**

Beaufort, Tomme, Bresse bleu, Saint-Nectaire, camembert, Roquefort, Emmental, Maroilles, parmesan

Mes notes personnelles

