



Mon panier de décembre

Fruits, légumes et poissons : des idées de saison pour choisir au marché et varier vos repas.

01 LES FRUITS

Pomme • Poire
Clémentine • Kiwi
Mandarine • Grenade

À essayer : la clémentine en salade, la poire cuite ou le kiwi frais.

02 LES LÉGUMES

Potiron • Potimarron
Carotte • Betterave
Poireau • Panais • Navet
Chou-fleur • Céleri
Épinard • Mâche • Endive

Variez les couleurs et les cuissons.

03 AU RAYON POISSONNERIE

Merlan • Maquereau • Grondin rouge
Aiglefin • Sardine • Rouget-barbet

Demandez l'origine et la zone de pêche. La saison dépend des eaux et de l'espèce ; elle ne garantit pas, à elle seule, une pêche durable.

Trois idées pour passer au repas

Un dîner tout simple

Maquereau au four, panais et pommes de terre.

Une salade de saison

Betterave cuite, mâche, noix et lentilles.

Une fin de repas fraîche

Salade de pomme, poire et clémentine.

MON PETIT MÉMO DE COURSES

☐ Fruits

☐ Légumes

☐ Poisson

Autre : _____

Repères pour la France métropolitaine. La météo, la région et les variétés font varier les périodes. Les pommes et les poires peuvent provenir de récoltes conservées.