



Mon panier de février

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

01 LES FRUITS

Pomme • Poire

Orange • Kiwi

Clémentine • Citron

À essayer : l'orange sanguine, le kiwi frais ou la pomme cuite.

02 LES LÉGUMES

Carotte • Betterave

Chou-fleur • Céleri

Poireau • Panais • Navet

Épinard • Mâche • Endive

Salsifis • Topinambour

Variez les couleurs et les cuissons.

03 AU RAYON POISSONNERIE

Colin • Merlan • Lieu noir

Lieu jaune • Sole • Chinchard

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 gratin de légumes

Chou-fleur, pommes de terre et œuf dur.

Un poisson à la poêle

Colin, épinards et riz complet.

Un dessert sans complication

Pomme cuite et yaourt nature.

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.