



Mon panier de janvier

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

01 LES FRUITS

Pomme • Poire
Orange • Clémentine
Citron • Kiwi

À essayer : l'orange en quartiers, la poire en compote ou le kiwi cru.

02 LES LÉGUMES

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

Variez les couleurs et les cuissons.

03 AU RAYON POISSONNERIE

Merlan • Lieu jaune • Lieu noir
Sole • Maquereau • 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 plat mijoté végétal

Haricots blancs, carottes, oignon et riz.

Une assiette de poisson

Lieu noir, poireaux et pommes de terre.

Un dessert de saison

Orange à la cannelle et fromage blanc.

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.