



Mon panier d'octobre

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

01 LES FRUITS

Pomme • Poire

Raisin • Figue

Coing • Kaki

À essayer : le coing en compote, la poire au four ou la pomme crue.

02 LES LÉGUMES

Potimarron • Potiron

Carotte • Betterave

Poireau • Panais • Navet

Brocoli • Chou-fleur

Épinard • Mâche • Endive

Variez les couleurs et les cuissons.

03 AU RAYON POISSONNERIE

Sardine • Maquereau • Merlan

Aiglefin • Rouget-barbet • Tacaud

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 au four

Merlan, carottes et pommes de terre.

Une assiette végétale

Lentilles cuites, potimarron rôti et mâche.

Un dessert simple

Poire au four ou compote de pomme et de coing.

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.