



Mon panier de septembre

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

01 LES FRUITS

Pomme • Poire

Raisin • Figue

Prune • Pêche

À essayer : la prune en compote, la figue fraîche ou la poire crue.

02 LES LÉGUMES

Tomate • Poivron

Courgette • Aubergine

Haricot vert • Brocoli

Carotte • Poireau

Concombre • Épinard

Variez les couleurs et les cuissons.

03 AU RAYON POISSONNERIE

Rouget • Saint-Pierre

Anchois de Méditerranée

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

Rouget, tomates et riz.

Une assiette végétale

Haricots blancs, courgettes et poivron.

Un dessert simple

Prunes cuites ou figues avec un 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.