



Mon panier d'août

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

01 LES FRUITS

Pomme • Poire

Figue • Prune

Pêche • Melon

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

02 LES LÉGUMES

Tomate • Poivron

Courgette • Aubergine

Haricot vert • Concombre

Carotte • Fenouil

Artichaut • Salade

Variez les couleurs et les cuissons.

03 AU RAYON POISSONNERIE

Sardine • Maquereau • Saint-Pierre

Rouget • Tacaud • Grondin rouge

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 poisson au four

Saint-Pierre, fenouil et riz.

Un repas végétal

Haricots blancs, courgette et tomate.

Un dessert de fin d'été

Figues 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.