



Mon panier de juillet

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

01 LES FRUITS

Abricot • Pêche

Melon • Pastèque

Prune • Myrtille

À essayer : les myrtilles nature, la pêche fraîche ou la prune cuite.

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 • Rouget

Saint-Pierre • 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 repas au four

Sardines, tomates et pommes de terre.

Une assiette de légumes

Aubergine rôtie, lentilles et pain complet.

Un dessert frais

Myrtilles, pêche 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.