



Mon panier de juin

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

01 LES FRUITS

Fraise • Cerise

Abricot • Pêche

Melon • Pastèque

À essayer : les cerises fraîches, les abricots ou les dés de melon.

02 LES LÉGUMES

Tomate • Poivron

Courgette • Aubergine

Haricot vert • Concombre

Carotte • Radis

Asperge • Petit pois

Variez les couleurs et les cuissons.

03 AU RAYON POISSONNERIE

Colin • Dorade • Cabillaud

Grondin rouge • Hareng • Saumon

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 déjeuner coloré

Colin, courgettes et boulgour.

Une salade à composer

Pois chiches, tomates et concombre.

Une touche fruitée

Abricots en morceaux 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.