



Mon panier d'avril

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

01 FRUITS ET DESSERTS

Pomme

Pomelo

Rhubarbe : tiges à cuire

La rhubarbe se cuisine en dessert.
Ses feuilles ne se consomment pas.

02 LES LÉGUMES

Asperge • Radis

Épinard • Cresson

Carotte • Betterave

Fenouil • Navet

Poireau • Salade

Variez les couleurs et les cuissons.

03 AU RAYON POISSONNERIE

Cabillaud • Colin • Dorade

Hareng • Saumon • Brochet

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

Une assiette printanière

Asperges cuites, œuf et pommes de terre.

Un poisson au four

Dorade, fenouil et riz.

Une compote à préparer

Tiges de rhubarbe cuites avec de la pomme.

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.