



Mon panier de mai

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

01 FRUITS ET DESSERTS

Fraise

Pomelo

Rhubarbe : tiges à cuire

À essayer : la fraise entière ou les tiges de rhubarbe en compote.

02 LES LÉGUMES

Asperge • Artichaut

Petit pois • Pois gourmand

Radis • Salade

Carotte • Navet

Concombre • Fenouil

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

Un déjeuner frais

Pois chiches, concombre et pain complet.

Une poêlée de printemps

Petits pois, carottes et œuf.

Un dessert de saison

Fraises et fromage blanc 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.