



Mon panier de mars

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

01 LES FRUITS

Pomme • Poire

Orange • Kiwi

Pomelo

À essayer : les quartiers d'orange, la poire rôtie ou le kiwi nature.

02 LES LÉGUMES

Carotte • Betterave

Chou-fleur • Céleri

Poireau • Panais • Navet

Épinard • Endive

Radis • Cresson

Variez les couleurs et les cuissons.

03 AU RAYON POISSONNERIE

Merlan • Lieu jaune • Lieu noir

Sole • Maquereau • Tacaud

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 tartine et sa salade

Pain complet, œuf et radis croquants.

Un poisson rôti

Merlan, panais et semoule.

Une assiette végétale

Lentilles, carotte râpée et endive.

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.