

LES PRODUITS DE SAISON

POURQUOI ?

Qualités nutritives

Les transports modernes et la congélation permettent de consommer toutes sortes de produits tout au long de l'année. Cependant, les produits frais de saison regorgent de qualités gustatives et nutritives.

Le printemps et l'été proposent une variété de végétaux plus riche en eau, plus rafraichissante, moins calorique. A contrario les légumes d'hiver apportent chaleur et calories pour lutter contre le froid.

En cette saison, la nature nous offre des fruits et légumes bien plus aqueux et froids, ce qui permet au corps de ne pas se déshydrater. Les composés de ces produits (acide citrique et autres) nous permettent de moins ressentir la chaleur et la fatigue.

Conduite éco responsable

Manger de saison participe à la réduction d'émission de CO2. Les produits issus de culture hors saison viennent souvent d'Espagne ou du Maroc, comme les fraises et les tomates à la fin de l'hiver. Leur transport jusqu'à nos étals émet beaucoup de CO2.

En consommant des fruits et légumes de saison, nous pouvons aider au développement des productions locales.


Respecter les saisons, c'est du bon sens physiologique, économique et responsable.

S'approvisionner en circuits courts, avec les producteurs locaux, est une démarche responsable adoptée par la cuisine centrale depuis plusieurs années.

Les fromages, viandes et poissons ont aussi leur saison, je vous propose un tableau mémo, à afficher sur votre frigo ?

FICHE PRATIQUE MOIS DE MAI

Produits de saison

FRUITS 	Avocat banane cerise citron fruit de la passion fraise kiwi mangue melon nectarine nèfles orange pamplemousse papaye prune tomate
LEGUMES	Ail asperge aubergine bette betterave choux concombre fenouil laitue romaine oignon petits pois pommes de terre radis artichaut <u>Champignons</u> : cèpe girolle morille mousseron
POISSONS 	Anchois baudroie cabillaud colin lieu maquereau merlu raie sardine saumon sole turbot <u>Crustacés</u> : coquille st jacques crevette langouste langoustine tourteau
VIANDES	Agneau bœuf canard lapin mouton poulet veau
FROMAGES 	<u>Lait de vache</u> : beaufort bresse bleu camembert cantal coulommiers emmental maroilles mimolette parmesan reblochon ricotta saint nectaire tomme <u>Lait de brebis</u> : bruccio roquefort <u>Lait de bufflone</u> : mozzarella

Source Consoglobe.com