

Consommer des
produits de saison



Consommer des produits de saison

Dans la nature, les tomates ne poussent pas toute l'année, et pourtant... nous en trouvons en permanence sur les étals de nos supermarchés !

Ceci n'est qu'un exemple mais c'est le cas de nombreux fruits et légumes.

Dans notre société actuelle, nous avons perdu la notion des rythmes naturels, nous voulons des tomates dans notre assiette toute l'année !

Pour répondre à notre demande, les producteurs ont trouvé des solutions : la culture sous serre, l'importation, l'élevage en continu... permettent de trouver bon nombre de produits tout au long de l'année.

Il n'est pourtant pas si loin le temps où les saisons rythmaient nos achats... Pour profiter de produits savoureux, peu chers et peu polluants, réapprenons à consommer des produits de saison !

Des astuces pour en profiter toute l'année

Pour certains produits, la saison est courte... Avec un peu d'organisation, vous pouvez cuisiner les produits en pleine saison, lorsqu'ils sont à la fois abondants, savoureux et bon marché, pour les consommer plus tard.

• Congeler pour conserver le goût

Les fruits rouges : cerises dénoyautées, framboises, myrtilles, mûres, cassis...

Congelez les légumes, faites-les blanchir 2 min dans l'eau bouillante. Plongez-les 2 min dans un saladier d'eau glacée pour conserver la couleur. Séchez et emballez dans un sac de congélation en chassant l'air.

Si vous avez trop de tomates, faites de la sauce tomate pour cet hiver, elle se congèle sans problème.

Lavez et hachez les herbes aromatiques. Mettez-en une petite quantité dans les compartiments d'un bac à glaçons. Couvrez d'eau bouillie et placez au congélateur. Lorsque les glaçons ont pris, transférez-les dans des sacs congélation. Vous pourrez alors les ajouter dans vos plats.

• Le club des bouches, conserves et confitures

Pour un goût différent du produit frais, faites des confitures, des fruits à l'eau de vie ou au sirop, des légumes en bocaux...



• Faire sécher, une technique ancestrale

Faites sécher les aromates, les champignons, les tomates...



Calendrier des fruits et légumes de saison

Les fruits et légumes ont chacun une période « idéale » de consommation pendant laquelle ils sont à la fois savoureux et bon marché.

les légumes



	janv	fév.	mars	avril	mai	juin	juillet	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Aubergines	★	★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★	★	★
Betteraves	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★
Carottes	★★★	★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★	★★★	★★	★★
Céleris	★★★	★★★	★★★	★	★	★	★	★	★★★★	★★★★	★★★	★★★
Choux	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
Choux fleurs	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★
Choux rouges	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★
Concombres	★	★	★	★	★★	★★★	★★	★	★	★	★	★
Haricots verts	★	★	★	★	★★	★★★	★★★★	★★★★	★	★	★	★
Poireaux	★★★★	★	★	★	★	★★★★	★★★★	★★★★	★	★	★	★
Pommes de terre	★★★	★★★	★	★	★★	★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
Laitues	★	★	★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★	★★★★	★	★	★
Tomates	★	★	★	★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★	★	★	★
Légumes secs	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★

★ hors saison ★★ basse saison (prix élevés) ★★★ moyenne saison (prix assez élevés) ★★★★ pleine saison (prix intéressants)

Plus d'info sur www.sictomnordallier.fr

FICHE
ASTUCES
N°3

les fruits



	janv	fév.	mars	avril	mai	juin	juillet	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Abricots	★	★	★	★	★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★	★	★
Bananes	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
Cerises	★	★	★	★★	★★	★★★★	★★★★	★★	★★	★	★	★
Fraises	★	★	★	★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★	★	★	★
Framboises	★	★	★	★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★	★	★	★
Groseilles	★	★	★	★	★	★	★★	★★★★	★★★★	★★★	★	★
Mandarines	★★★★	★★★★	★★★★	★	★	★	★	★	★	★★	★★★	★★★★
Oranges	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★
Pamplemousses	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★	★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
Pêches	★	★	★	★	★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★	★
Poires	★★★	★★	★★	★★	★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★
Pommes	★★★★	★★★★	★★★★	★★	★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
Prunes	★	★	★	★	★	★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★	★	★
Raisins	★	★	★	★	★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★

★ hors saison ★★ basse saison (prix élevés) ★★★ moyenne saison (prix assez élevés) ★★★★ pleine saison (prix intéressants)



FICHE
ASTUCES
N°3