**LES PRODUITS DE SAISON DU MOIS DE MARS**



*Les aliments de saison peuvent varier d’une région à l’autre (climat, sols).Dans nos listes, il y a des produits de début, de pleine et de fin de saison. Ces listes sont indicatives, non exhaustives.*

***Exigez l’affichage de l’origine du produit sur le point de vente. Posez des questions.***

**LES LEGUMES LES POISSONS ET CRUSTACES**

|  |  |
| --- | --- |
| Feuilles et tiges :  Blette. Céleri. Chicorées (endive, frisée, scarole, Trévise, Vérone). Choux (vert, rouge, blanc, de Bruxelles, fleur, Kalé, Pak-Choï, rave). Epinard. Mâche. Oseille. Poireau.  Racines, tubercules, bulbes :  Ail. Betterave. Carotte. Cardon. Crosne. Navet. Oignon. Oxalis. Panais. Patate douce. Poire de terre. Pommes de terre. Radis. Radis noir. Salsifis. Scorsonère. Topinambour et Héliantis.  Légumes fruits :  Toutes les courges | Poissons :  Alose. Barbue. Brochet. Cabillaud. Chinchard. Dorade grise. Hareng. Lamproie. Lieu noir et jaune. Limande. Lotte. Maigre. Maquereau. Merlan. Merlu. Morue (salée). Plie. Raie. Rouget. Sardine. Sole. Turbot.  Crustacés :  Bulots. Coques. Coquilles Saint Jacques. Crevettes. Huitres. Langoustine. Moule. |

**LES FRUITS LES VIANDES ET VOLAILLES**

|  |  |
| --- | --- |
| Agrumes :  Citron. Mandarine. Orange. Pamplemousse.  Autres :  Ananas. Avocat. Banane. Kiwi. Poire. Pomme | Viandes :  Agneau de lait. Chevreau. Mouton.  Bœuf. Porc. Veau  Volailles:  Caille. Canard. Coquelet. Dinde. Lapin. Pigeon. Pintade. Poulet. |

**LES FROMAGES**

|  |
| --- |
| Pâtes molles à croûte fleurie : Brie. Coulommiers. Neufchâtel.  Pâtes pressées cuites : Abondance. Beaufort. Comté. Laguiole.  Pâtes pressées non cuites : Cantal. Salers.  Pâtes molles à croûte lavée : Epoisses. Langres. Livarot. Maroilles. Munster. Vacherin.  Pâtes persillées : Bleus. Fourmes. Roquefort.  Fromages de chèvre : Crottins. Rocamadour. Tome des Pyrénées.  Fromages de brebis : Bleus. Brocciu. Ossau Iraty. |

*Merci aux Producteurs Artisans de Qualité du Collège Culinaire de France*

*qui nous ont permis de valider ces choix de produits.*