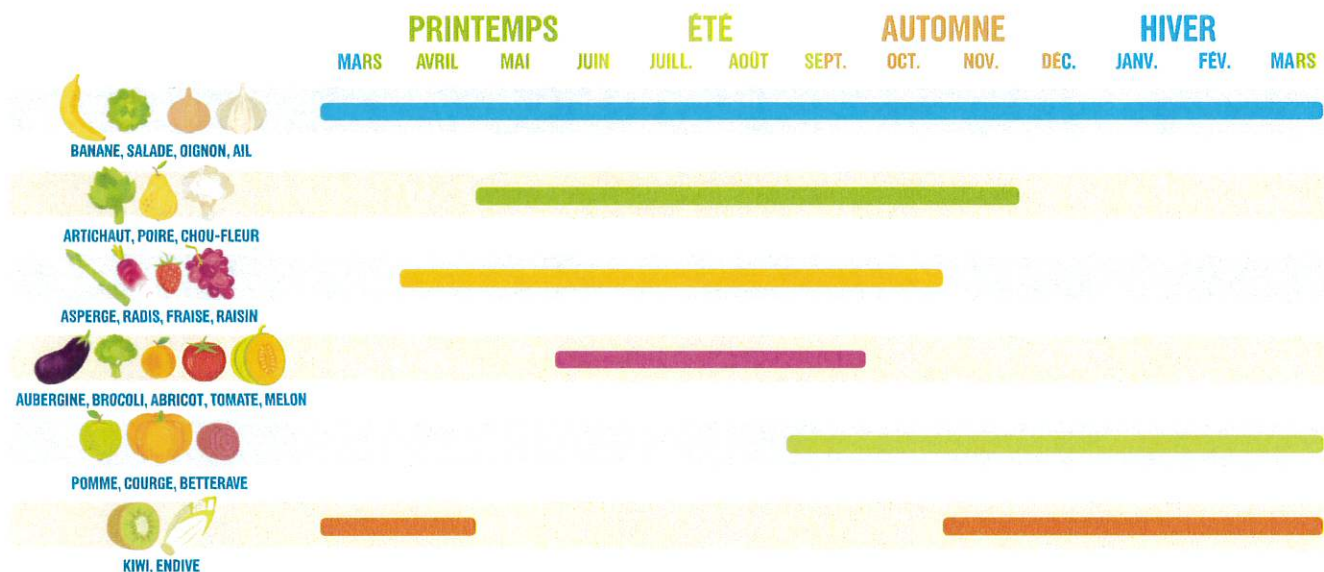


DU CHAMP À L'ASSIETTE

CALENDRIER DE SAISON

Un outil pour consommer ses fruits et légumes au fil des saisons !

Un **fruit** ou un **légume local et de saison**, cueilli à maturité et consommé peu de temps après, possède des **qualités gustatives** et **nutritionnelles** plus importantes. Par exemple, la production d'une tomate demande beaucoup de soleil. En l'absence de soleil, cela nécessite beaucoup d'énergie non naturelle (transport depuis une région plus chaude ou chauffage sous serre par exemple).



Brrr, y'a plus de saison !



Chaque aliment a son propre cycle : un moment précis de l'année, une quantité d'eau spécifique, une récolte à un autre moment de l'année... Et d'autres sont accessibles toute l'année ! Avec ce **calendrier**, vous pourrez découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles recettes et de nouveaux saveurs. On se lance dans un concours de cuisine ? **Adaptez donc votre liste de courses en fonction de la saison !** Pour les fruits et légumes, la maturité n'attend pas le nombre des années !

JEU : COMMENT REMPLACER MA TOMATE EN HIVER ?

SOULEVER LES ONGLETS POUR DÉCOUVRIR NOS ASTUCES

Je la remplace par un légume de saison

EN SALADE

SALADE D'ENDIVES AUX NOIX, POMME ET COMTÉ.

SALADE DE CHOU À L'ASIATIQUE (GINGEMBRE, SOUPE MISO, CAROTTES).

EN TARTE OU EN CAKE

TARTE OU CAKE AUX BLETTES ET CHAMPIGNONS.

TARTE OU CAKE AUX ÉPINARDS.

EN ACCOMPAGNEMENT

POÊLÉE DE BROCOLI À L'HUILE D'OLIVE, AVEC DU RIZ OU DES PÂTES.

???

J'apprends à conserver dès l'été

COULIS DE TOMATES MAISON

COULIS DE TOMATES MAISON À CONGELER : IL PEUT S'INTÉGRER DANS DE NOMBREUSES RECETTES PAR LA SUITE !



KETCHUP MAISON

KETCHUP MAISON : IL RAVIRA PETITS ET GRANDS !



???

Découvrez les recettes complètes sur notre site www.recupetgamelles.fr

Pour aller plus loin

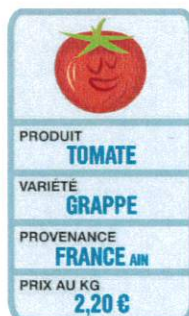
Au supermarché, soyez attentif aux **informations** affichées sur les **étiquettes**.

Elles donnent de précieuses indications sur la **nature** de l'aliment, son **mode de production** et sa **qualité** !

Par exemple, le logo **AB**, « issu de l'Agriculture Biologique » signifie l'absence d'utilisation de produits chimiques de synthèse lors de sa production.

Autre label connu, le Label Rouge pour la viande, Demeter, Nature & Progrès, Ecocert ESR, Fairtrade Max Havelaar...

VARIÉTÉ
PROVENANCE (MODE DE TRANSPORT)



MODE DE PRODUCTION OU LABEL

