



Février : Les produits de saison

Légumes

Betterave, Carotte, Celeri rave, Courge, Cresson, Chou blanc, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Chou frisé, Brocoli, Endive, Epinard, Fenouil, Mâche, Navet, Oseille, Poireau, Pomme de terre, Salsifis, Scarole, Topinambour.



Fruits

Ananas, Banane, Citron, Grenade, Kiwi, Kumquat, Litchi, Mangue, Noix, Papaye, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Poire, Pomme.

Poissons et Fruits de mer

Bulot, Bigorneau, Coquille Saint-Jacques, Crevette, Dorade grise, Huître, Langoustine, Morue, Cabillaud, Colin, Eglefin, Limande, Lotte, Maquereau, Merlan, Moule, Saumon.



Viandes

En Février, privilégier les plats mijotés ou braisés pour se réchauffer en hiver : boeuf, dinde, oie, porc et agneau.

Fromages

En Février, vous profitez des fromages : Beaufort, Ossau Iraty, Comté, Epoisses, Parmesan reggiano ou Vacherin Mont d'Or.



Jardin-des-gourmands.com... cultivons la gourmandise !