



Septembre : Les produits de saison

Légumes

Artichaut, Aubergine, Avocat, Betterave, Blette, Brocolis, Carotte, Céleri branche, Céleri rave, Cèpes, Chou blanc, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou frisé, Chou Romanesco, Citrouille, Concombre, Courge, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot, Laitue romaine, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potiron, Tomate, Radis.



Fruits

Amande, Avocat, Banane, Citron, Coing, Châtaigne, Datte, Figue, Framboise, Fruit de la passion, Kiwi, Litchi, Mangue, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Noisette, Noix, Papaye, Pastèque, Pêche, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

Poissons et Fruits de mer

Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulots, Calmar, Colin, Congre, Coquille st-jacques, Dorade grise, Eglefin, Grondin, Haddock, Hareng, Huitre, Langoustines, Lieu jaune, Lieu noir,



Viandes

En Septembre, vous pouvez proposer à vos menus : cailles, canard, perdreau, pintade, poulet et sanglier mais également du lapin, de la poule, du porc ou du pigeon.

Fromages

En Septembre, privilégiez les fromages d'Abondance, Brie, Cancoillotte, Cantal, Comté, Emmental, Epoisse, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Livaro, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Munster,



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