



Octobre : Les produits de saison

Légumes

Blette, Betterave, Brocolis, Carotte, Céleri branche, Céleri rave, Toutes variétés de Champignon, Chou blanc, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Chou frisé, Chou Romanesco, Citrouille, Courge, Endive, Epinard, Fenouil, Laitue romaine, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potiron, Potimarron, Salsifis, Topinambours.



Fruits

Amande, Avocat, Banane, Citron, Coing, Châtaigne, Datte, Figue, Framboise, Fruit de la passion, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Noisette, Noix, Papaye, Pastèque, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

Poissons et Fruits de mer

Dorade grise, Haddock, Hareng, limande, maquereau, merlan, moules, sardine, truite.
Crevettes, homard, langouste, seiche.



Viandes

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

Fromages

En Octobre, vous profitez des Bresse bleu, Camembert, Cantal, Comté, Emmental, Epoisse, Tomme, Livaro, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Munster, Ossau-Iraty, Roquefort, Saint-Nectaire, Vacherin Mont d'Or.



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