



## Janvier : Les produits de saison

### Légumes

Betterave, Carotte, Celeri rave, Cresson, Chou blanc, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Chou frisé, Chou Romanesco, Endive, Epinard, Fenouil, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Salsifis, Topinambour.



### Fruits

Ananas, Banane, Citron, Clémentine, Châtaigne, Grenade, Kiwi, Kumquat, Litchi, Mandarine, Mangue, Marron, Noix, Papaye, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Poire, Pomme, Raisin.

### Poissons et Fruits de mer

Bulot, Bigorneau, Coquille Saint-Jacques, Crevette, Dorade grise, Huître, Langoustine, Morue, Cabillaud, Lotte, Maquereau, Merlan, Moule, Poulpe, Truite.



### Viandes

En Janvier, vous trouverez sur les étals : volaille, caille, pintade, dinde, oie, canard et chapon : des viandes à cuire de préférence au four pour éviter qu'elles ne se dessèchent.

### Fromages

En Janvier, vous profitez des fromages : Beaufort, Brie de Meaux, Broccio, Chèvre frais, Comté, Cantal, Crottin de Chavignol, Epoisses, Munster, Pont-l'Evêque, Rocamadour, Roquefort, Livarot, fromage à raclette.



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