



Novembre : Les produits de saison

Légumes

Betterave, Brocolis, Carotte, Céleri branche, Céleri rave, Chou blanc, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Chou frisé, Chou Romanesco, Citrouille, Courge, Endive, pinard, Fenouil, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Potimarron, Salsifis, Topinambours. Les courges de toutes sortes sont au menu pour vos gratins, soupes, purées...



Fruits

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Coing, Clémentine, Datte, Fruit de la passion, Grenade, Kaki, Kiwi, Kumquat, Mandarine, Mangue, Marron, Noix, Papaye, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme, Raisin.

Poissons et Fruits de mer

Haddock, Hareng, huître, limande, merlan, truite.
Moule, Crevette, homard, langouste, oursin.



Viandes

En Novembre, vous pouvez profiter des viandes blanches à chair délicate et peu caloriques : caille, chapon, dinde, lapin, pintade, poulet mais également du canard.

Fromages

En Novembre, vous privilégiez des fromages : à pâtes persillées, dites aussi pâtes bleues, certains fromages de chèvre et les pâtes molles.



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