



Chaque aliment, que ce soit les fruits et légumes, la viande, le poisson ou encore le fromage, a sa saisonnalité. Suivre ce principe représente non seulement un geste fort pour notre environnement mais est aussi un formidable moyen de diversifier son alimentation !

Manger de saison en décembre

1. Les poissons

- Bar, dorade grise, carpe, caviar, églefin (haddock), hareng, lamproie, limande,
- A déconseiller : la raie et l'églefin (haddock) de saison mais menacés

Coquillages et crustacés

- Crevette, homard, langouste, huître, moule

2. Les viandes

- Caille, canard, chapon, dinde, lapin, oie, pintade,
- Gibier : chevreuil, faisan, lièvre, perdreau, sanglier

3. Les légumes

• Betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, courges (citrouille, potiron, potimarron...), endive, igname, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre salsifis, salades (mâche, salade chicorée) topinambour

Champignons

- Chanterelle, girolle, pied bleu, pied de mouton, trompette de la Mort, Truffe noir du Périgord

4. Les fruits

- Châtaigne, datte, kiwi, mandarine, noix, orange, pamplemousse, poire, pomme



La **clémentine** : peu calorique, riche en vitamine C, source de minéraux et d'oligo-éléments : calcium, magnésium, fer. Fibres

5. Les fromages

Lait de vache Cantal, Epoisses, fromage à raclette, Mont d'Or, Comté

Lait de brebis Brocciu, Roquefort