

La liste des poissons d'automne

Pour respecter au mieux l'*Intelligent Nutrition*[®], préférez des poissons selon leur **saisonnalité**.

Septembre

Cabillaud*
 Calmar
 Cardine
 Grondin rouge**
 Hareng (*mer du nord*)
 Lieu jaune d'Alaska
 Lieu noir (*mer du nord*)
 Limande-sole (*mer du nord et eaux occidentales*)
 Lingue (*ou Julienne*)
 Maquereau
 Rouget barbet de roche (*mer du nord*)
 Sardine (*Atlantique nord-est*)
 Sole (*Manche, mer d'Irlande*)
 Tacaud***
 Tourteau

Octobre

Anchois
 Cabillaud*
 Calmar
 Cardine
 Congre
 Coquille Saint-Jacques
 Grondin rouge**
 Hareng (*mer du nord*)
 Lieu jaune d'Alaska
 Lieu noir (*mer du nord*)
 Limande-sole (*mer du nord et eaux occidentales*)
 Maquereau
 Rouget barbet de roche (*mer du nord*)
 Sardine (*Atlantique nord-est*)
 Sole (*Manche, mer d'Irlande*)
 Tacaud***
 Turbot

Novembre

Bar (*cf article*)
 Cabillaud*
 Calmar
 Cardine
 Congre
 Coquille Saint-Jacques
 Grondin rouge**
 Hareng (*mer du nord*)
 Lieu jaune d'Alaska
 Lieu noir (*mer du nord*)
 Rouget barbet de roche (*mer du nord*)
 Sole (*Manche, mer d'Irlande*)
 Tacaud***



* Attention, le *Cabillaud* (ou Morue) pêché en Mer du Nord, dans l'Océan Atlantique et dans les eaux occidentales n'est par contre pas à privilégier. Préférez ceux pêchés en **Islande et dans l'Océan Pacifique**.

** Préférez ceux pêchés en mer du Nord et dans les eaux occidentales.

*** Ressemble au merlan



Choisir des fruits et légumes de saison de proximité pour respecter sa **santé** et sa **planète**!

Les légumes de **septembre**

- ✓ Aubergine
- ✓ Bette
- ✓ Betterave rouge
- ✓ Brocoli
- ✓ Carottes
- ✓ Carotte en botte
- ✓ Céleri vert
- ✓ Céleri blanc
- ✓ Céleri-rave
- ✓ Champignon
- ✓ Chicorée à feuilles vertes
- ✓ Chicorée endive
- ✓ Chou blanc
- ✓ Chou chinois
- ✓ Chou de Milan
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Chou rave
- ✓ Chou rouge
- ✓ Concombre
- ✓ Courgette
- ✓ Cresson
- ✓ Épinard
- ✓ Fenouil
- ✓ Haricots à couper
- ✓ Haricot vert
- ✓ Laitue
- ✓ Maïs
- ✓ Pleurotte
- ✓ Poireau
- ✓ Potiron
- ✓ Potirion
- ✓ Pourpier
- ✓ Radis rose
- ✓ Radis noir
- ✓ Tomate

Les fruits de **septembre & octobre**



- ✓ Framboise
- ✓ Melon
- ✓ Poire
- ✓ Pomme
- ✓ Raisin



- ✓ Aubergines
- ✓ Bette
- ✓ Betterave rouge
- ✓ Brocoli
- ✓ Carotte en bottes
- ✓ Carottes
- ✓ Céleri blanc
- ✓ Céleri rave
- ✓ Céleri vert
- ✓ Chicon
- ✓ Chicorée à feuilles vertes
- ✓ Chicorée endive
- ✓ Chou blanc
- ✓ Chou chinois
- ✓ Chou de Bruxelles
- ✓ Chou de Milan (chou vert)
- ✓ Chou rouge
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Chou-frisé
- ✓ Chou-rave
- ✓ Épinard
- ✓ Fenouil
- ✓ Germes de soja
- ✓ Haricot à couper
- ✓ Laitue
- ✓ Mâche
- ✓ Navet
- ✓ Pleurotte
- ✓ Poireau
- ✓ Poivron
- ✓ Potiron
- ✓ Radis noir
- ✓ Rutabaga
- ✓ Salsifi
- ✓ Tomate

Les légumes d'**octobre**



Choisir des fruits et légumes de saison de proximité pour respecter sa **santé** et sa **planète**!

Les légumes de novembre

- ✓ Betterave rouge
- ✓ Brocoli
- ✓ Carottes
- ✓ Céleri vert
- ✓ Céleri rave
- ✓ Champignon
- ✓ Chicorée à feuilles vertes
- ✓ Chicorée endive
- ✓ Chou blanc
- ✓ Chou chinois
- ✓ Chou de Bruxelles
- ✓ Chou de Milan
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Chou frisé
- ✓ Chou rouge
- ✓ Chicon
- ✓ Germe de soja
- ✓ Mâche (salade de blé)
- ✓ Navet
- ✓ Panais
- ✓ Poireau
- ✓ Potiron
- ✓ Pleurotte
- ✓ Radis noir
- ✓ Rutabaga
- ✓ Salsifi
- ✓ Topinambour

Les fruits de novembre



- ✓ Poire
- ✓ Pomme
- ✓ Raisin

Les légumes et les fruits
que l'on retrouve tout l'automne

Légumes

- ✓ Betterave rouge
- ✓ Brocoli
- ✓ Carottes
- ✓ Céleri vert
- ✓ Céleri-rave
- ✓ Champignon
- ✓ Chicorée à feuilles vertes
- ✓ Chicorée endive
- ✓ Chou blanc
- ✓ Chou chinois
- ✓ Chou de Milan (chou vert)
- ✓ Chou rouge
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Germes de soja
- ✓ Pleurotte
- ✓ Poireau
- ✓ Potiron
- ✓ Radis noir

Fruits

- ✓ Raisin
- ✓ Poire
- ✓ Pomme

