HIVER

JANVIER

Butternut
Chou de Bruxelles
Endive
Épinard
Navet
Panais
Rutabaga
Salsifis
Topinambour
Citron
Kiwi
Mandarine
Orange

DIFFICILES PETITS EXPLORATEURS

Les légumes ont parfois du mal à être acceptés par les bébés. Cependant, c'est au cours de la première année de vie que les papilles sont en ébullition et que cette difficulté est la moins marquée. **Il est donc primordial de profiter de cette période pour initier bébé aux goûts des légumes !** Plus tard vous n'aurez pas à lui demander de finir son assiette.

COCORICO

La France est le 3ème producteur de fruits et légumes d'Europe et plus de 25 000 producteurs sont engagés bio. Encourager la filière française et locale permet d'empêcher que le bio devienne une industrie comme les autres. **On sait enfin ce que l'on mange et on adore ça !**

FÉVRIER

Butternut
Chou de Bruxelles
Endive
Epinard
Navet
Panais
Salsifis
Topinambour
Citron
Kiwi
Mandarine
Orange

PAPA, OÙ JE RANGE LES LÉGUMES ?

Les conditions de stockage optimales pour les légumes sont à 0°C et avec une humidité de l'air de presque 100%. **Le réfrigérateur est un endroit parfait,** à condition de les emballer dans un contenant alimentaire sinon ils risquent de se déshumidifier et de flétrir tristement.

MAMAN, OÙ JE RANGE LES FRUITS ?

La plupart des fruits frais conservent leur fraîcheur plus longtemps emballés séparément au réfrigérateur. Quelques exceptions perdent leurs saveurs et préfèrent mûrir à température ambiante : abricot, avocat, kiwi, melon, pêche, banane et prune.

MARS

Butternut
Chou de Bruxelles
Endive
Épinard
Navet
Panais
Salsifis
Citron
Kiwi
Orange

FRUITS OU LÉGUMES ? FIN DU DÉBAT

Le fruit est l'organe comestible des plantes à fleurs qui protège les graines, noyaux ou pépins. Le légume quant à lui, provient d'une plante potagère et se présente sous des formes variées : feuilles, tubercules, racines, bulbes, graines...

En résumé : un fruit porte des graines, un légume c'est une plante dont certaines parties sont comestibles

PRINTEMPS

AVRIL

Asperge
Endive
Épinard
Laitue
Navet
Petit pois
Radis
Mûre
Orange
Rhubarbe

MAI

Artichaut
Aubergine
Blette
Chou-fleur
Concombre
Épinard
Laitue
Navet
Petit pois
Radis
Fraise
Mûre
Rhubarbe

JUIN

Asperge
Artichaut
Aubergine
Blette
Brocoli
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Epinard
Haricot
Laitue
Petit pois
Poivron
Radis
Tomate
Abricot
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Melon
Mûre
Pêche
Rhubarbe

CEUX QUI SE MANGENT TOUTE L'ANNÉE

Ail, Betterave, Carotte, Céleri, Chou, Échalote, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Poire, Pomme

RETROUVEZ TOUS NOS CONSEILS SUR NOTRE SITE INTERNET

WWW.COMMEDESPAPAS.FR

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

COMME DES PAPAS

LES PETITS PLATS FRAÎCHEMENT CUISINÉS

« CHAQUE CHOSE EN SON TEMPS, EN HIVER COMME AU PRINTEMPS »

Consommer des produits de saison et locaux c'est du développement durable dont les 3 piliers sont

L'ENVIRONNEMENT

Réduction de la pollution, des traitements chimiques et de l'énergie

LE SOCIAL

Développement du lien entre le producteur et le consommateur

L'ÉCONOMIE

Développement des marchés de proximité où les petits producteurs peuvent exister

ÉTÉ

JUILLET

Asperge
Artichaut
Aubergine
Brocoli
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot
Laitue
Maïs
Petit pois
Poivron
Radis
Tomate
Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Mûre
Melon
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Prune
Pruneau

AOÛT

Artichaut
Aubergine
Brocoli
Chou-fleur
Concombre
Courge
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot
Laitue
Maïs
Poivron
Radis
Tomate
Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Prune
Pruneau
Raisin

Moi je suis un radis gentil... Si on pouvait m'épargner...merci!

SEPTEMBRE

Artichaut
Aubergine
Brocoli
Céleri rave
Chou-fleur
Chou de Bruxelles
Concombre
Courge
Courgette
Épinard
Haricot
Laitue
Maïs
Panais
Poivron
Radis
Tomate
Coing
Figue
Framboise
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Pastèque
Pêche
Prune
Pruneau
Raisin

AUTOMNE

OCTOBRE

Artichaut
Brocoli
Céleri rave
Chou-fleur
Chou de Bruxelles
Citrouille
Concombre
Courge
Courgette
Épinard
Haricot
Laitue
Maïs
Panais
Potiron
Rutabaga
Salsifis
Topinambour
Tomate
Coing
Framboise
Mûre
Myrtille
Raisin

NOVEMBRE

Brocoli
Citrouille
Chou de Bruxelles
Courge
Endive
Épinard
Panais
Rutabaga
Topinambour
Mandarine
Orange

DÉCEMBRE

Butternut
Chou de Bruxelles
Courge
Endive
Épinard
Navet
Panais
Rutabaga
Topinambour
Kiwi
Mandarine
Orange

VRAI OU FAUX

LA PÊCHE NE MÛRIT PLUS APRÈS SA CUEILLETTE !

En effet c'est vrai, elle ne peut que s'affiner et perdre son fondant. Contrairement aux grandes surfaces, votre petit producteur la récoltera à maturité, chauffée par le soleil et elle fondra dans la bouche. Évitez le long séjour au réfrigérateur qui les déshydrate et rend leur chair cotonneuse.

LE LÉGUME LE PLUS CULTIVÉ EN FRANCE EST LA TOMATE !

C'est plutôt vrai mais il ne faut pas oublier que la tomate est en fait un fruit, c'est donc faux ! Et c'est donc la carotte qui est en tête. C'est sans doute ce qui rend les Français si aimables...