



jardins du nord



CUISINE POUR TOUS

SEPTEMBRE - MARCHÉ DE SAISON

Le **Marché du mois de Septembre** regroupe une liste, non exhaustive, des produits qui sont à consommer en priorité.

Outre l'impact écologique, bon nombre d'aliments ont une saison où leur consommation est plus appropriée car ils sont plus goûteux et savoureux.

Si on connaît la saison des fruits et légumes, on ne pense pas toujours que les viandes, les poissons et les fromages sont également régis par les saisons.

LES LEGUMES DU MOIS

Au mois de septembre il y a une grande abondance de légumes très variés.

- Artichaut • Aubergine • Bette • Betterave • Carotte • Cèpe • **Choux comme le Brocoli, le chou de Bruxelles et le Chou fleur**
- Concombre • Courgette • Fenouil • Fève • **Girolle** • Haricot vert • Mâche • Navet • Oseille • Panais • Pâtisson • Poireau • Pomme de terre • Potimarron • Radis • Roquette • Tomate...

LES VIANDES, VOLAILLES OU GIBIERS DU MOIS

La saisonnalité des viandes est moins évidente que celles des fruits ou des légumes. La plupart est présente toute l'année sur les étales. Si nous consommons régulièrement de l'agneau, du bœuf, de veau ou du poulet, certaines périodes sont cependant plus favorables pour quelques viandes.

- Bœuf • Caille • Canard et Canard de Barbarie • Lapin • Lièvre • Perdrix et Perdreau • Pigeon • Pintade • Porc...

LES PRODUITS DE LA MER DU MOIS

LES POISSONS

- Anchois et principalement ceux de la Méditerranée • Cardine • Chinchard • Congre • Grenadier • Grondin rouge • Maquereau • Rouget barbet • Sardine • Tacaud...

LES COQUILLAGES ET LES FRUITS DE MER

- Calamar, Encornet et Sèche • Homard • Langouste • Moule • Ormeau • Pétoncle • Poulpe • Telline • Tourteau...

LES FROMAGES DU MOIS

- Abondance • Appenzell • Bleu de Bresse et Bleu des Causses • Brie de Meaux et Brie de Melun • Brillat Savarin • Cantal • Comté • Emmental • Epoisses • Fourme d'Ambert • Gorgonzola • Gouda • Laguiole • Livarot • Mimolette • Morbier • Munster • Ossau Iraty • Parmesan • Pont l'Evêque • Provolone • Reblochon • Rocamadour • Roquefort • Saint Félicien • Saint Nectaire • Tête de Moine...

LES FRUITS DU MOIS

FRUITS TRADITIONNELS

- Figue et Figue de Barbarie • Framboise • Groseille et Groseille à maquereau • Mûre • Myrtille • Noix et Noisette fraîches • Pêche et surtout la Pêche de vigne • Poire • Pomme • Prune et principalement la Mirabelle, la Reine-claude et la Quetsche • Raisin...

FRUITS EXOTIQUES

- Banane • Carambole • Grenade • Kaki...



Cuisinez, savourez...

Fiche : 🌱 2021 JDN jardins du nord

Infos ; issues du net

Photo : du net