

Quels sont les aliments disponibles en saison d'été ?

Comment se repérer par rapport aux saisons ?

Vous vous sentez dépassé, perdu en ce qui concerne les aliments de saisons. De nos jours, il nous est facile de trouver ce que l'on veut à tout moment de l'année ! Oui mais pas à n'importe quel prix !

Pour vous repérer facilement sur les saisons, il vous suffit de comparer les prix pour chaque aliment au fil des mois. L'aliment pendant sa saison sera le moins cher et il a l'avantage d'être également le plus intéressant en ce qui concerne sa composition nutritionnelle (vitamines, minéraux).

Quels sont les aliments d'été ?

Voici quelques aliments d'été classés selon leur appartenance aux familles d'aliments :

Famille des Viandes - poissons - œufs

Les poissons (gras) sont une source particulièrement intéressante d'oméga 3 et de vitamine D. Toutefois, leurs teneurs en matières grasses varient fortement suivant les saisons : ils sont beaucoup plus riches en bonnes graisses en été et en automne.

JUILLET

Barbue	Merlan
Baudroies ou Lotte	Merlu
Cabillaud	Plie ou Carrelet
Cardine	Raie
Dorade grise	Roussette
Eglefin	Sardine
Grenadier	Sole
Hareng	Saint-Pierre
Langoustine	Tacaud
Lieu jaune	Thon blanc ou Germon
Lieu noir	Thon rouge
Limande-sole	Turbot
Lingue ou Julienne	Tourteau
Maquereau	

AOUT (en plus de ceux de juillet)

Anchois
Calmar

Famille des fruits et légumes :

FRUITS

- Abricot
- Cassis
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Mure
- Melon
- Mirabelle
- Myrtille
- Pêche
- Nectarine
- Poire
- Prune
- Raisins

LEGUMES

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Brocoli
- Salade chicorée
- Concombre
- Courgette
- Echalote
- Haricot vert
- Laitue
- Oignon
- Persil
- Poivrons
- Tomate

Toute cette variété d'aliments offerte en été permet de varier les plaisirs dans l'assiette à la fois au niveau des saveurs, des odeurs et des couleurs !