

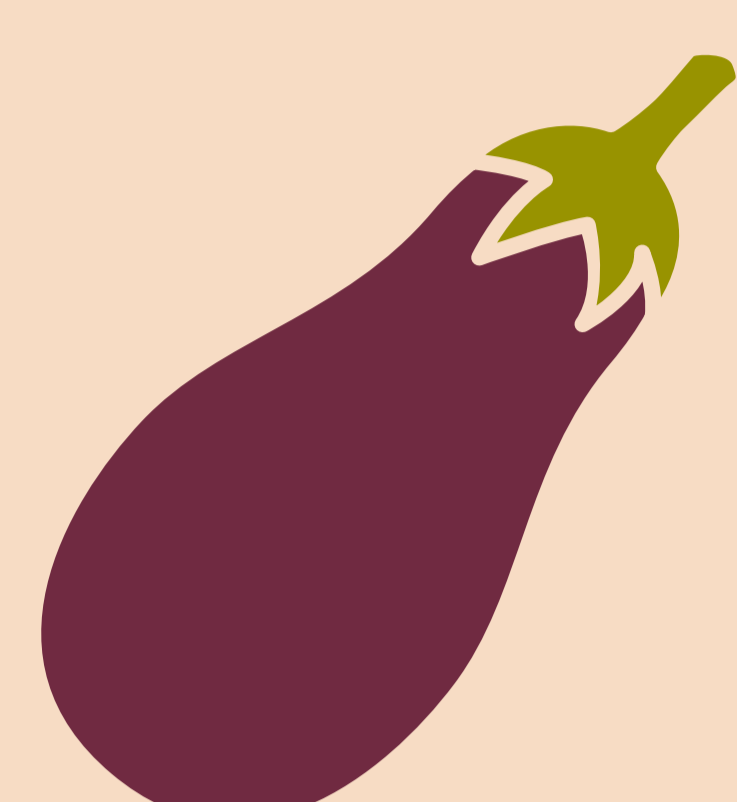
# À CHAQUE FRUIT ET LÉGUME SA SAISON

Manger des fraises en décembre ? Et des courgettes en janvier ? Même si tu les vois sur les étals en magasin, ces fruits et légumes ne poussent pas en France en cette saison. Les serres ont besoin de beaucoup d'énergie pour les faire grandir puis mûrir... et les transporter par avion et camion n'est pas recommandé pour l'écosystème de la planète.

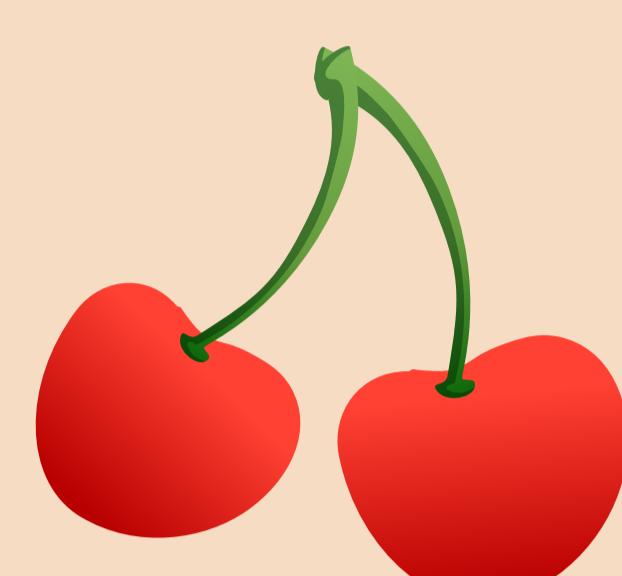
*Ce calendrier t'informe de la répartition et de la diversité des fruits et légumes que tu trouveras à chaque saison. Il convient donc de les privilégier afin de limiter les importations. N'oublie pas les fruits biscornus. Une pomme « moche » est aussi bonne que sa jolie copine !*

## Printemps

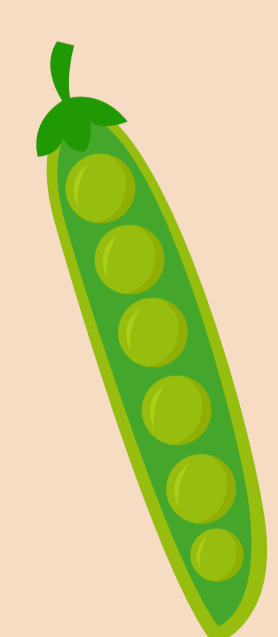
## Été



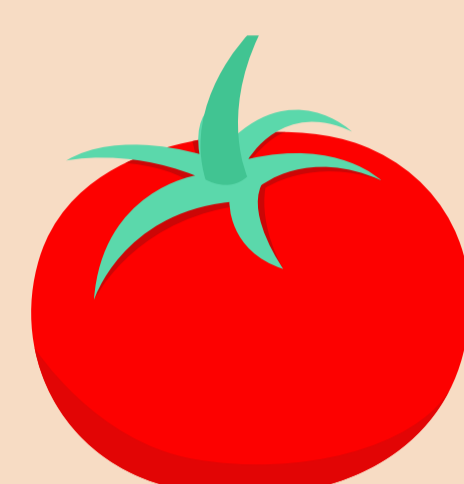
Aubergine



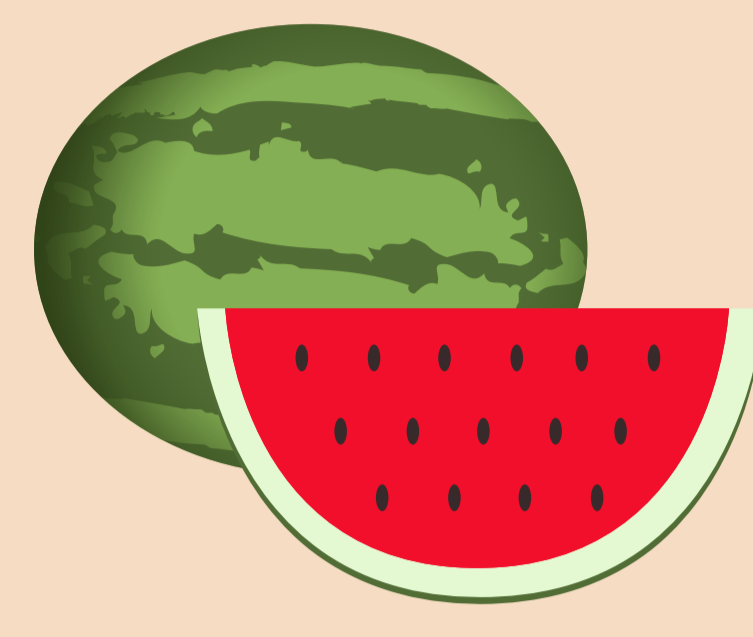
Cerise



Petit pois



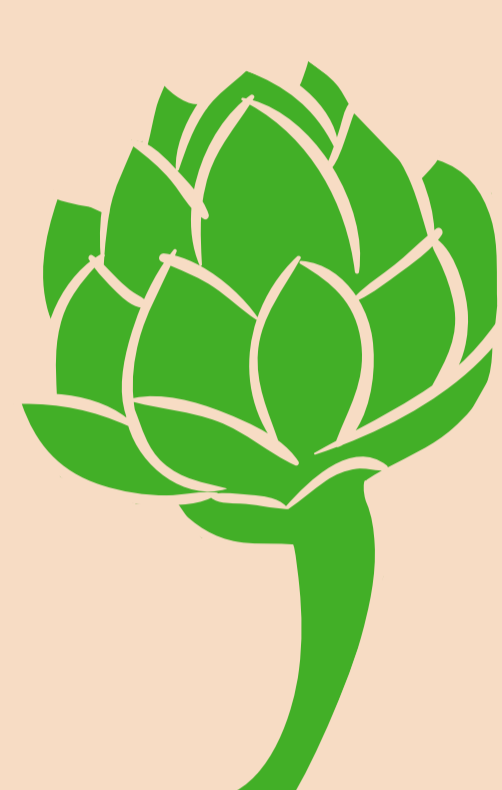
Tomate



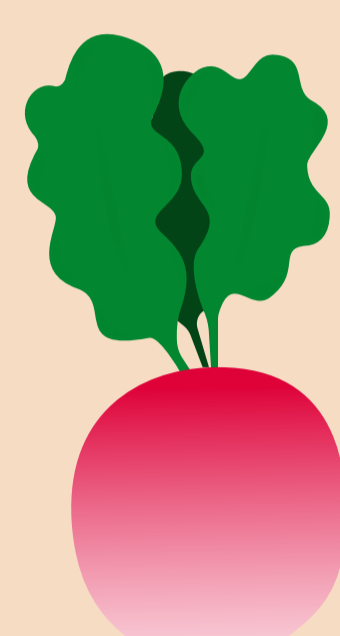
Pastèque



Pêche



Artichaut



Radis



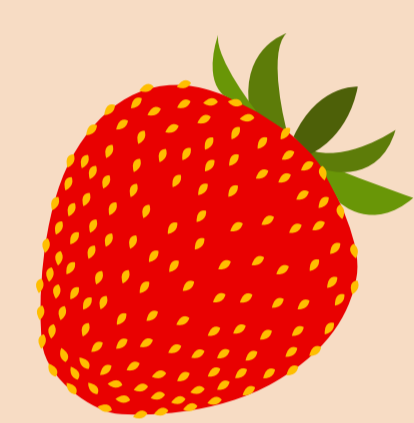
Melon



Poivron



Abricot



Fraise

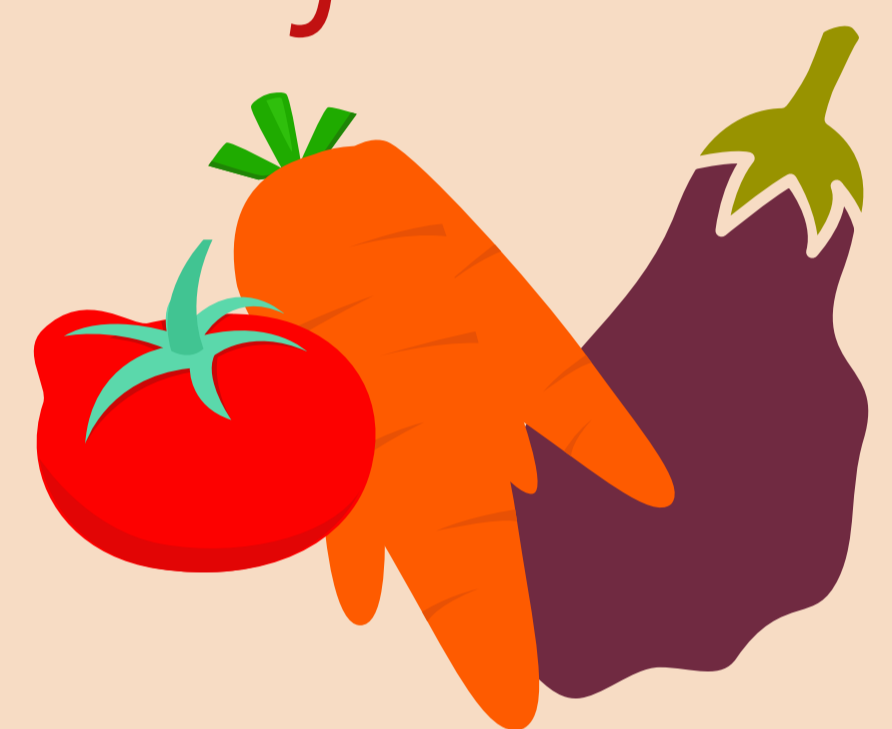


Courgette

## Automne

## Hiver

*N'oubliez pas les légumes déformés*



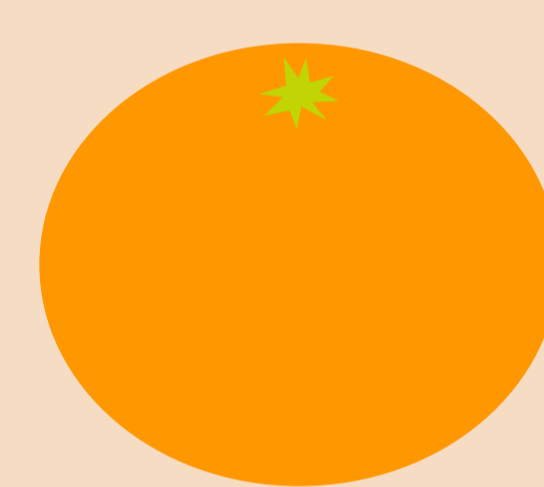
Champignon



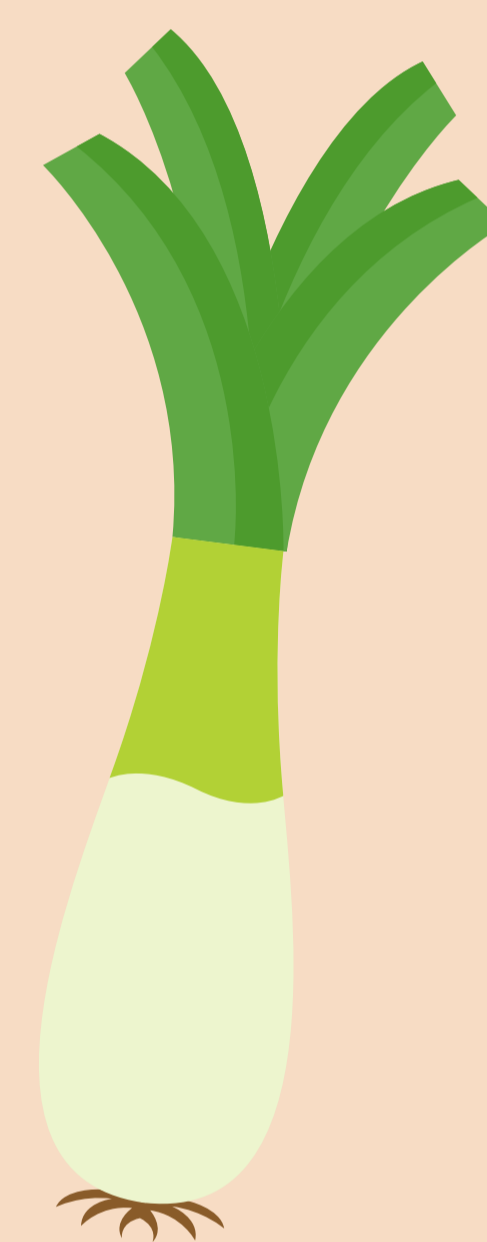
Brocolis



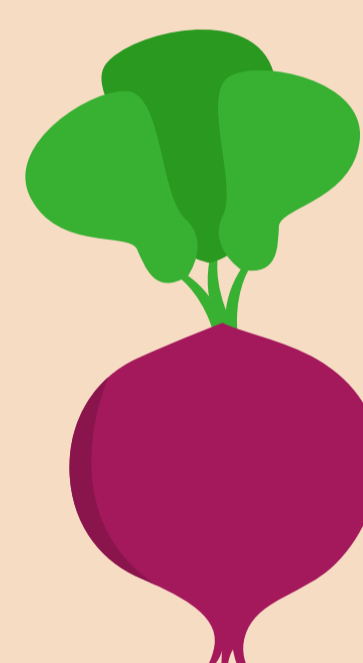
Potiron



Clémentine



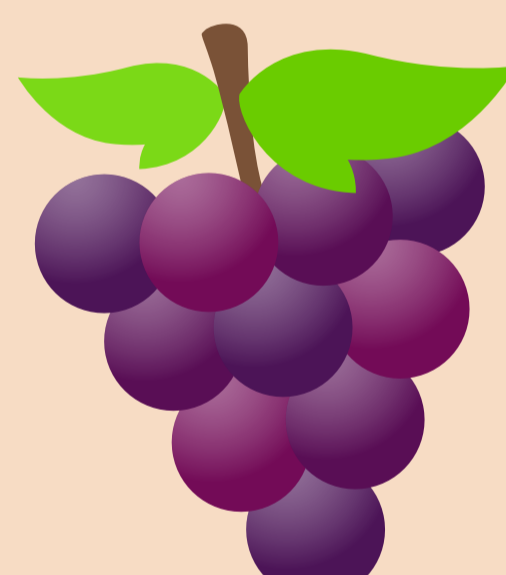
Poireau



Navet



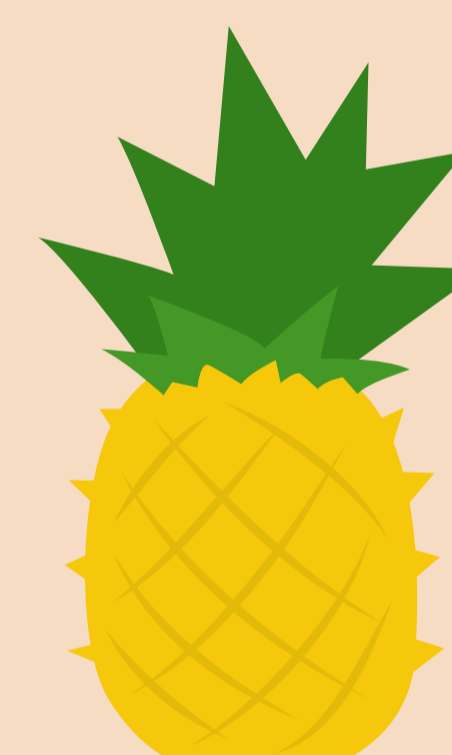
Pomme



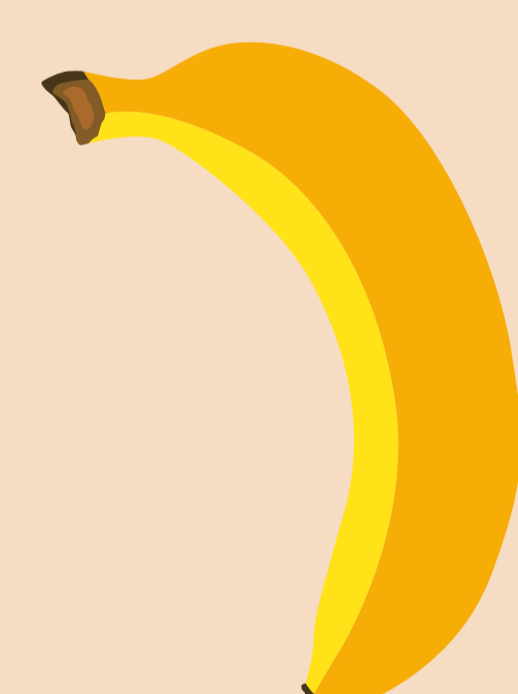
Raisin



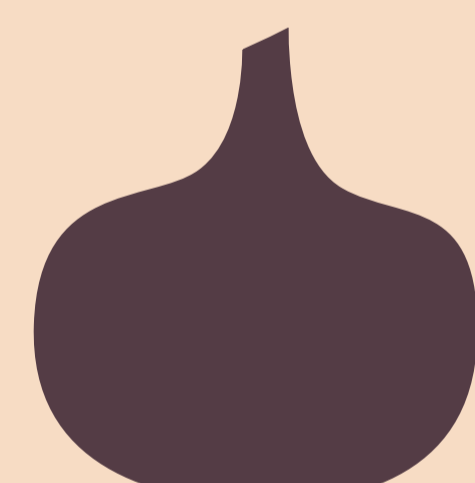
Carotte



Ananas



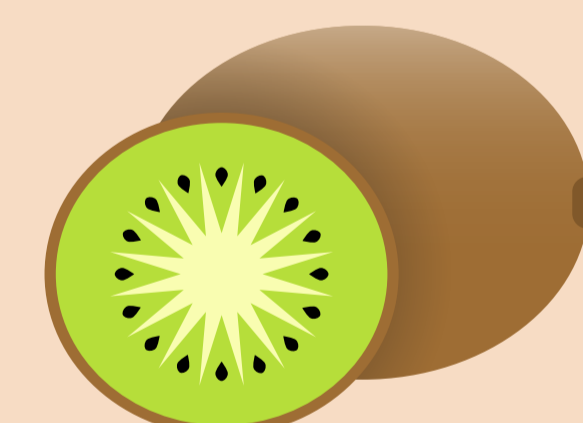
Banane



Figue



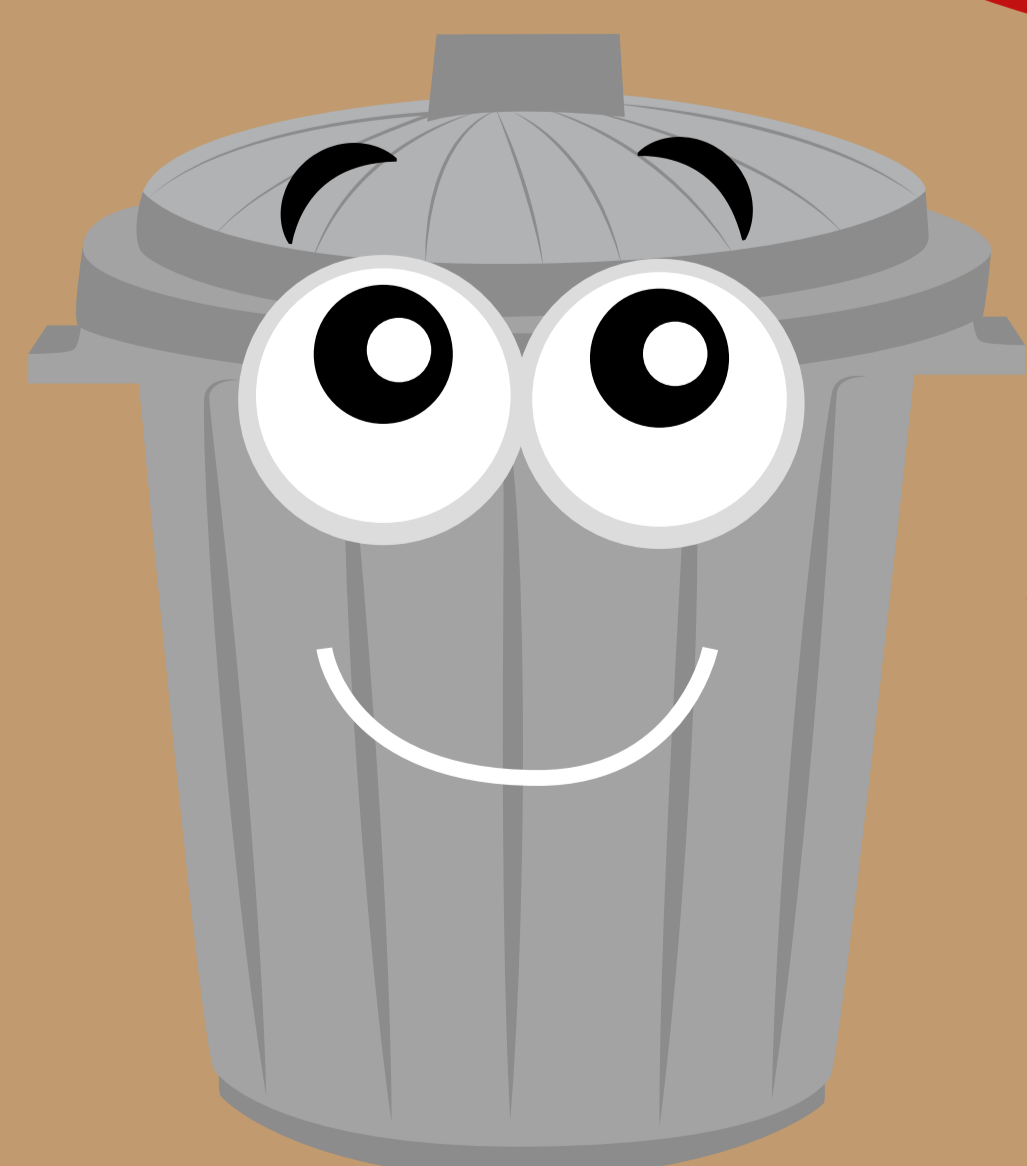
Chou



Kiwi

## PENSES-Y

*Les fruits et légumes surgelés ou en conserves ont été conditionnés au moment de leur récolte. Sache que ces légumes peuvent être conservés plus d'un an au congélateur ou au sec dans un placard à l'abri de l'humidité et de la lumière. Vérifie que ta boîte de conserve ne soit pas bosselée ou rouillée car elle pourrait entraîner diverses contaminations bactériennes. Ils présentent une bonne alternative par rapport aux légumes frais et garantissent une teneur en vitamines et minéraux élevée. Pense donc à varier !*



Opération réalisée à partir des travaux des élèves éco délégués du collège de Châtillon-le-Duc. Et avec le concours financier de l'ADEME, dans le cadre du plan régional de l'alimentation (PRAlim), piloté par la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DRAAF).

[www.doubs.fr](http://www.doubs.fr)