

SEPTEMBRE

LEGUMES

Artichaut
Aubergine
Bette
Betterave
Céleri (rave, branche)
Chou (blanc, chinois, frisé, de Bruxelles)
Concombre
Courgette
Epinard
Fève
Haricot blanc
Laitue
Navet
Maïs
Melon
Petit Pois
Poivron
Poireau
Pomme de terre
Radis
Tomates

FRUITS

Amande (fraîche)
Ananas
Bananes
Coing
Figue (fraîche)
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mûres
Myrtille
Noisette (fraîche)
Pamplemousse
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin
Tomate

POISSONS

FRUITS DE MER

Dorade grise
Maquereau
Raie
Sardine
Thon Blanc
Crabe
Crevette
Ecrevisse
Homard
Langouste
Langoustine
Moule
Thon
Truite



FROMAGES D'AUTOMNE

Chabichou
Crottin de
Chavignol
Ste Maure
Livarot
Maroilles
Reblochon
Saint Nectaire
Ossau Iraty
Banon
Bleus
Fourmes
Roquefort



VOLAILLES

GIBIER

Lièvre
Perdrix
Chapon
Pintade
Poulet

Mes + à moi



Mes bricoles à moi ...