

ON MANGE QUOI EN JUIN ?

LEGUMES

Juin

Artichaut - Aubergine
Asperge - Bette
Betterave - Carotte
Céleri - Céleri branche
Chou blanc - Chou chinois
Chou frisé - Chou-fleur
Chou rouge
Chou romanesco
Concombre - Courgette
Épinard - Fève - Haricot
Laitue - Navet - Melon
Poivron - Pomme de terre
Radis - Tomate

FRUITS

Juin

Abricot
Amande
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Melon

POISSONS FRUITS DE MER

Juin

Fruits de mer
Crabe - Crevette
Écrevisse

Poissons
Anchois⁽²⁾
Colin (lieu noir)* - Congre
Lieu - Maquereau⁽²⁾
Merlu - Raie*
Sardine⁽²⁾ - Saumon
Thon blanc (germon)
Turbot*

FROMAGES D'ETE

Été

Les pâtes molles sont toujours excellents
Camembert
Brie
Chaource
Époisses
Langres
Munster
Pont-l'Évêque

Les fromages de garde affinés avec les laits d'alpages de l'été précédent
Beaufort
Comté
Gruyère
Laguiole
Salers

Les chèvres, parfaits quand il fait chaud
Banon
Cabécou de Rocamadour
Chabichou du Poitou
Crottin de Chavignol
Pélarдон
Sainte-maure
Selles-sur-cher



VIANDES VOLAILLES GIBIER

Bœuf
Lapin
Caille
Chapon
Dinde
Foie Gras
Magret de Canard
Oie
Pintade
Chevreuil
Faisan
Lièvre
Perdreau
Sanglier



Mes bricoles à moi ...