

ON MANGE QUOI EN JUILLET ?

LEGUMES

Juillet

Aubergine - 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 - Maïs
Melon - Petit pois
Poivron - Potiron
Pomme de terre
Radis - Tomate

FRUITS

Juillet

Abricot
Cassis
Cerise
Figue (fraîche)
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Pastèque
Pêche et brugnon
Prune

POISSONS

FRUITS DE MER

Juillet

Fruits de mer
Crabe - Crevette
Écrevisse - Langouste
Langoustine - Moule

Poissons
Anchois⁽³⁾ - Colin
Congre - Lieu
Maquereau⁽³⁾ - Raie*
Sardine⁽³⁾ - Saumon
Thon blanc (germon)
Turbot*

VIANDES

VOLAILLES

GIBIER

Agneau

Chipolata

Lapin

Magret de Canard

Pigeon

Pintade

Poule

Poulet

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
Pélardon
Sainte-maure
Selles-sur-cher



Mes bricoles à moi ...