Octobre

dans l'assiette

FRUITS

Pomme

Kaki

Coing

Poire

Châtaigne

Noix

LÉGUMES

Chou-fleur

Céleri

Mâche

Panais

Cèpes

Courge

Chou de Bruxelles

Pomme de terre

Brocolis

Chou rouge

Épinard

Patate douce

POISSONS & FRUITS DE MER

Daurade

Bar

Merlu

Sole

Hareng

Saint-Jacques

Le conseil du mois

En octobre, place aux saveurs de l'automne ! Courges, champignons, pommes, poires… Variez les plaisirs et les couleurs dans l'assiette pour diversifier naturellement vos apports en fibres, vitamines et minéraux.