

Août

dans l'assiette



FRUITS



Abricot



Melon



Pastèque



Pêche



Nectarine



Prune

LÉGUMES



Tomate



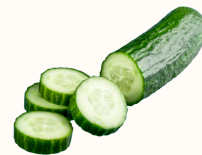
Courgette



Aubergine



Poivron



Concombre



Haricots
verts



Maïs



Laitue



Basilic



Oignon



Échalotte



Ail

POISSONS & FRUITS DE MER



Sardine



Maqueraud



Thon



Dorade



Bar



Moules



Le conseil du mois

Hydratez-vous aussi avec votre assiette !
Melon, pastèque, concombre et tomate sont
naturellement riches en eau et contribuent à vos
apports hydriques en été.