

Septembre

dans l'assiette



FRUITS



Quetsche



Raisin



Coing



Figue



Pruneau



Pêche de
vigne

LÉGUMES



Chou-
fleur



Courgette



Betterave



Carotte



Girolle



Blette



Poivron



Haricots
verts



Brocolis



Fenouil



Épinard



Radis

POISSONS & FRUITS DE MER



Cabillaud



Poulpe



Pétoncles



Sole



Saint-pierre



Barbue



Le conseil du mois

Profitez de la diversité de septembre pour varier les couleurs dans l'assiette. Plus votre alimentation végétale est variée, plus vous diversifiez vos apports en vitamines, minéraux et fibres.