



Chaque aliment, qu'il s'agisse des fruits et légumes, de viande, de poisson ou encore de fromage, a sa saisonnalité. Suivre ce principe représente non seulement un geste fort pour notre environnement mais est aussi un formidable moyen de diversifier son alimentation !

## Manger de saison en juillet

### 1. Les poissons

- Thon blanc (Germon) , lieu jaune, daurade grise, églefin, maquereau, rouget et tacaud

### *Coquillages et crustacés*

- Tourteau, langoustine et homard

### 2. Les viandes

- Lapin, mouton et volailles comme le canard, la pintade, le pigeon et le poulet.

### 3. Les légumes

- artichaut, brocoli, chou fleur, cornichon, fenouil, haricot vert, oseille, pomme de terre

### *Champignons*

- cèpe, girolle et pied bleu

### 4. Les fruits

- Abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, pêche, poire, pomme, prune, melon, pastèque, myrtille, mûre, nectarine



La pastèque > très **désaltérante et peu calorique**. Qualités nutritionnelles : riche en **potassium** (qui réduit les risques d'hypertension), en **vitamines B** (qui améliorent entre autres le système immunitaire) et en **vitamine C** et en carotène aux valeurs antioxydantes.

### 5. Les fromages

Abondance, beaufort, Bleu d'Auvergne, boulette d'Avesnes, Chaource, emmental, époisses, Fourme d'Ambert, livarot, pont-l'évêque, Reblochon, Saint-Nectaire