

LES PRODUITS DES 4 SAISONS c'est exquis

www.magazine-exquis.com

LE PRINTEMPS

Avril à Juin

Les fruits

Pomme, Rhubarbe,
Poire, Kiwi,
Fraise, Abricot,
Cassis, Cerise,
Framboise, Melon,
Mûre, Prune.

Les légumes

Asperge, Betterave, Blette,
Carotte, Chou-fleur, Endive,
Epinard, Frisée, Oignon,
Laitue, Mâche, Navet, Petit pois,
Pomme de terre, Radis,
Aubergine, Céleri,
Concombre, Fève, Tomate,
Artichaut, Brocoli, Courgette,
Fenouil, Haricot vert, Laitue,
Feuille de chêne.

Les viandes

Lapin, Agneau de lait,
Mouton, Porc, Veau,
Magret de canard, Poulet,
Pigeon, Canard, Poule.



Les poissons

Chinchard, Congre,
Coquille Saint-Jacques, Eglefin,
Langoustine, Maquereau,
Merlan, Saint-Pierre, Seiche,
Tacaud, Dorade grise de ligne,
Hareng, Sardine, Thon blanc
ou germon de ligne,
Brochet Chinchard,
Lieu jaune (colin) de ligne,
Hareng, Homard, Tourteau.

L'ÉTÉ

Juillet à Septembre

Les fruits

Abricot, Brugnol, Cassis,
Cerise, Figue, Fraise,
Framboise, Groseille, Melon,
Mûre, Myrtille, Nectarine,
Pastèque, Pêche, Prune,
Mirabelle, Noisette, Poire,
Pomme, Raisin.

Les légumes

Artichaut, Asperge, Aubergine,
Betterave, Blette, Carotte, Céleri,
Chou-fleur, Concombre,
Courgette, Epinard, Fenouil,
Fève, Haricot vert, Feuille de
chêne, Laitue, Maïs, Navet,
Oignon, Poireau, Petit pois,
Poivron, Pomme de terre, Radis,
Brocoli, Potiron, Salade, Chou,
Chou de Bruxelles, Frisée,
Panais, Scarole, Tomate.

Les viandes

Agneau, Lapin,
Magret de canard, Pintade,
Poule, Poulet, Pigeon,
Faisan, Gibier d'eau,
Petit gibier à poils
et à plumes, Caille.



Les poissons

Dorade grise de ligne, Eglefin
Hareng, Homard, Langoustine,
Lieu jaune (colin) de ligne,
Lieu noir, Maquereau, Merlan,
Rouget de roche, Saint-pierre,
Sardine, Tacaud, Thon blanc
ou germon de ligne, Tourteau,
Anchois méditerranéen,
Moules, Calmar,
Grondin rouge, Rouget barbet.

L'AUTOMNE

Octobre à Décembre

Les fruits

Châtaigne, Coing, Figue,
Framboise, Mûre, Myrtille,
Noisette, Noix, Pêche,
Poire, Pomme, Raisin,
Mandarine, Clémentine,
Kiwi, Orange.

Les légumes

Artichaut, Betterave, Blette,
Brocoli, Carotte, Céleri, Chou,
Chou de Bruxelles, Chou-fleur,
Courge, Epinard, Fenouil, Frisée,
Haricot vert, Laitue, Maïs, Navet,
Oignon, Panais, Poireau, Pomme
de terre, Potiron, Radis, Scarole,
Tomate, Topinambour, Crosne,
Endive, Frisée, Rutabaga,
Cardon, Mâche, Salsifi.

Les viandes

Pintade, Gibier à plume,
Chevreuil, Lapin, Poule,
Caille, Dinde,
Magret de canard, Pigeon,
Oie, Faisan, Sanglier, Lièvre,
Gros gibier, Chapon, Foie gras,
Pintade, Poularde, Porc,
Gros gibier à poils.

Les poissons

Anchois Méditerranée, Calmar
Congre, Coquille Saint-Jacques
Dorade grise de ligne, Eglefin,
Grondin rouge, Hareng, Huître,
Lieu jaune (colin) de ligne,
Lieu noir, Maquereau, Merlan,
Moules, Rouget barbet, Sardine,
Tacaud, Bar de ligne, Palourde,
Praire, Saumon (Atlantique
nord).

L'HIVER

Janvier à Mars

Les fruits

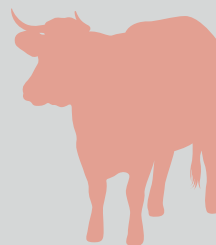
Citron niçois, Clémentine,
Kiwi, Mandarine, Noix,
Poire, Pomme, Orange,
Ananas, Banane, Datte,
Fruit de la Passion, Grenade,
Litchi, Mangue,
Pamplemousse, Papaye,
Avocat.

Les légumes

Betterave, Brocoli,
Carotte, Céleri, Chou,
Chou de Bruxelles, Chou-fleur,
Crosne, Chou rouge, Echalote,
Endive, Frisée, Mâche, Navet,
Oignon, Panais, Poireau,
Pomme de terre, Potiron,
Rutabaga, Salsifi,
Scarole, Topinambour,
Fenouil, Asperge.

Les viandes

Boeuf, Porc, Lapin,
Caille, Chapon, Porc fermier,
Mouton, Porc,
Agneau, Veau.



Les poissons

Bar de ligne, Congre, Coquille
Saint-Jacques, Dorade grise de
ligne, Eglefin, Grondin rouge,
Hareng, Lieu jaune (colin) de
ligne, Lieu noir, Merlan,
Tacaud, Chinchard, Huîtres,
Maquereau, Brochet, Carpe,
Colin, Coques, Langoustine,
Moules, Sardines.

ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT AU MAGAZINE EXQUIS sur www.magazine-exquis.com