

# Mangez local et responsable : Le calendrier des saisons

---

## Pourquoi privilégier les produits de saison ?

- Respecter la saisonnalité permet de réduire drastiquement l'empreinte carbone liée au transport et à la production.
- L'ADEME déconseille les fruits et légumes cultivés sous serres chauffées, car ils consomment jusqu'à 20 fois plus d'énergie que ceux de pleine terre ou sous abri non chauffé.
- Consommer local soutient les producteurs français et garantit une meilleure qualité nutritionnelle.

## Votre panier idéal en décembre

- Légumes racines : Carottes, navets et panais.
- Courges : Potiron, butternut et potimarron (fin de saison).
- Légumes d'hiver : Choux et poireaux.
- Fruits de conservation : Pommes et poires.
- Agrumes français : Citrons et oranges (début de saison dans le sud).

## Astuces pour varier vos menus toute l'année

- Utilisez les conserves ou les surgelés au naturel pour consommer local hors des périodes de récolte fraîche.
- Anticipez vos courses en suivant la rotation naturelle : asperges au printemps, tomates en été, courges en automne.
- Ne consommez pas de fraises avant avril ni de tomates en dehors de la période juillet-septembre pour respecter le cycle naturel.

## Calendrier express des récoltes françaises

- Printemps (Avril-Juin) : Asperges, premières fraises, radis, petits pois.
- Été (Juillet-Septembre) : Tomates de plein champ, courgettes.
- Automne (Septembre-Décembre) : Courges, pommes, poires.
- Hiver (Janvier-Février) : Légumes racines, choux, poireaux.