

FICHE OUTIL – LA RESTAURATION

Fruits et légumes de saison

Votre évènement sportif s'inscrit dans une démarche de développement durable, nous vous proposons dans cette fiche outil quelques actions afin d'utiliser des produits de saison .




Objectifs : réduire les impacts environnementaux – participer à la promotion des produits de saison et locaux

Les quelques constats pour vous aider à la décision




Lorsqu'ils ne sont pas de saison, les fruits et les légumes sont importés de l'étranger et/ou cultivés sous une serre. Ils sont ensuite importés par bateaux et camions, ce qui est nocif pour l'environnement.

Acheter des fruits et légumes de saison vous poussent à consommer des fruits et légumes provenant de votre région ou au moins de France ce qui permet de **participer à l'économie locale** et d'aider les petits producteurs.




Printemps

Mars		Avril		Mai	
Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes
<ul style="list-style-type: none"> - citron - kiwi - orange - pamplemousse - poire 	<ul style="list-style-type: none"> - asperge - betterave - carotte - chou - céleri - endive - navet - poireau - pomme de terre - radis - épinard 	<ul style="list-style-type: none"> - citron - pamplemousse - pomme 	<ul style="list-style-type: none"> - artichaut - asperge - betterave - carotte - chou-fleur - concombre - céleri - endive - laitue - navet - petit pois 	<ul style="list-style-type: none"> - fraise - cerise - pamplemousse - rhubarbe 	<ul style="list-style-type: none"> - artichaut - asperge - aubergine - betterave - carotte - chou-fleur - concombre - courgette - céleri - laitue - navet




Été

Juin		Juillet		Aout	
Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes
- Abricot	- artichaut	- abricot	- artichaut	- abricot	- artichaut
- cassis	- asperge	- cassis	- asperge	- cassis	- aubergine
- cerise	- aubergine	- cerise	- aubergine	- figue	- betterave
- citron	- betterave	- figue	- betterave	- fraise	- brocoli
- fraise	- brocoli	- fraise	- brocoli	- framboise	- carotte
- framboise	- carotte	- framboise	- carotte	- groseille	- concombre
- groseille	- concombre	- groseille	- concombre	- melon	- courge
- Melon	- courgette	- melon	- courgette	- mirabelle	- courgette
- pamplemousse	- céleri	- myrtille	- céleri	- myrtille	- céleri
- pastèque	- haricot vert	- nectarine	- haricot vert	- mûre	- haricot vert
- pomme prune	- laitue	- pastèque	- laitue	- nectarine	- laitue
- pêche	- navet	- poire	- maïs	- noisette	- maïs
	- petit pois	- prune	- petit pois	- pastèque	- poivron
	- poivron	- pêche	- poivron	- poire	- pomme de terre
	- pomme de terre	- rhubarbe	- pomme de terre	- pomme	
	- radis		- tomate	- prune	
- rhubarbe	- tomate		- épinard	- pruneau	
	- épinard			- pêche	
				- raisin	
					- radis
					- tomate
					- épinard

automne

Septembre		Octobre		Novembre	
Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes
<ul style="list-style-type: none"> - Coing - Figue - melon - mirabelle - myrtille - mûre - noisette - noix - pastèque - poire - pomme 	<ul style="list-style-type: none"> - artichaut - aubergine - betterave - brocoli - carotte - choux - concombre - courge - courgette - céleri - haricot vert - laitue - maïs - poireau - poivron - pomme de terre - potiron - radis - tomate - épinard 	<ul style="list-style-type: none"> - châtaigne - citron - figue - framboise - myrtille - noisette - noix - poire - pomme 	<ul style="list-style-type: none"> - aubergine - betterave - brocoli - carotte - choux - concombre - courge - courgette - céleri - endive - haricot vert - laitue - maïs - navet - oignon - poireau - pomme de terre - potiron - radis - tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - châtaigne - citron - clémentine - coing - kiwi - mandarine - orange - poire 	<ul style="list-style-type: none"> - betterave - brocoli - carotte - choux - citrouille - courge - céleri - endive - mâche - navet - oignon - poireau - pomme de terre - potiron - radis - épinard
					
<ul style="list-style-type: none"> - prune - pruneau 					

Hiver

Décembre		Janvier		Février	
Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes
<ul style="list-style-type: none"> - kiwi - mandarine - poire - pomme - clémentine 	<ul style="list-style-type: none"> - choux - radis - céleri - potimarron - oignon - épinard - courge - navet - panais - carotte - poireau - échalote 	<ul style="list-style-type: none"> - citron - clémentine - kiwi - mandarine - orange - pamplemousse - poire 	<ul style="list-style-type: none"> - betterave - carotte - choux - courge - céleri - endive - mâche - navet - poireau - pomme de terre - épinard 	<ul style="list-style-type: none"> - citron - clémentine - kiwi - mandarine - orange - pamplemousse - poire - pomme 	<ul style="list-style-type: none"> - betterave - carotte - choux - courge - céleri - endive - mâche - navet - poireau - pomme de terre - radis - épinard
<ul style="list-style-type: none"> - noix 					

Les services concernés

TOUS LES SERVICES SONT CONCERNES

Les partenaires

Chambre d'agriculture,
réseau bienvenue à la ferme

Associations agricoles

Agriculteurs locaux, bio

Supermarchés et marché bio

Pour plus d'informations :

greenpeace.fr

fondation-nature-homme.org