

Faire ses courses en local avec les saisons



Ensemble, privilégions une alimentation locale et de saison fruits, légumes, poissons, mollusques et crustacés à mettre dans votre panier



poissons, mollusques et crustacés

Issus des navires courtrealeurs de La Rochelle pratiquant une pêche à la journée. La saisonnalité des produits de la mer n'est pas figée et peut être amenée à varier selon les années.

janvier

Poissons : congre de ligne, merlu, sole

Mollusques : encornet, seiche, huître

février

Poissons : congre de ligne, merlu, sole

Mollusques : encornet, seiche, coquille saint-jacques, pétoncle, huître

mars

Poissons : congre de ligne, dorade grise, dorade royale, merlu, raie, sole

Mollusques : encornet, seiche, huître

avril

Poissons : dorade grise, dorade royale, merlu, raie, sole

Mollusques : seiche, huître

Crustacés : araignée, langoustine

mai

Poissons : dorade grise, dorade royale, lotte, merlu, raie, roussette

Mollusques : seiche, moule

Crustacés : araignée, langoustine

juin

Poissons : bar, lotte, maigre, merlu, raie brunette, raie, roussette

Mollusques : seiche, moule

Crustacés : araignée, langoustine

juillet

Poissons : bar, lotte, maigre, maquereau, merlu, raie, rouget barbet, roussette

Mollusques : seiche, moule

Crustacés : araignée, langoustine

août

Poissons : bar, lotte, maigre, maquereau, merlu, raie, rouget barbet

Mollusques : encornet, seiche, moule

Crustacés : araignée, langoustine

septembre

Poissons : bar, lotte, maigre, maquereau, merlu, raie, rouget barbet

Mollusques : encornet, seiche, huître, moule

Crustacés : crevette bouquet

octobre

Poissons : bar, dorade grise, dorade royale, lotte, maigre, maquereau, merlu, raie, rouget barbet

Mollusques : encornet, seiche, coquille saint-jacques, pétoncle, huître

Crustacés : crevette bouquet

novembre

Poissons : bar, congre de ligne, dorade grise, dorade royale, lotte, maquereau, merlu, raie, rouget barbet

Mollusques : encornet, seiche, coquille saint-jacques, pétoncle, huître

Crustacés : crevette bouquet

décembre

Poissons : bar, congre de ligne, dorade grise, dorade royale, lotte, merlu, raie

Mollusques : encornet, seiche, coquille saint-jacques, pétoncle, huître

Crustacés : crevette bouquet



janvier

Fruits : kiwi, noix, poire et pomme

Légumes : ail, betterave, carotte (de conservation), céleri branche, céleri-rave, chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli), chou-fleur, crosne, endive, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salade, salsifis et topinambour

février

Fruits : kiwi, poire et pomme

Légumes : ail, betterave, carotte (de conservation), céleri-rave, chou (chou de Bruxelles, chou-fleur, chou pommé, chou rouge, brocoli), crosne, endive, fenouil, frisée, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, rutabaga, salade et topinambour

mars

Fruits : pomme

Légumes : ail, betterave, carotte (de conservation), chou, chou-fleur, échalote, endive, épinard (jeunes pousses), oignon, oseille, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salade et topinambour

avril

Fruits : pomme

Légumes : **asperge**, betterave, **carotte (primeur)**, chou-fleur, cresson, échalote, endive, épinard, **fève**, frisée, **navet (primeur)**, oseille, **petits pois**, pomme de terre (de conservation), radis et salade

mai

Fruits : fraise, framboise et rhubarbe

Légumes : asperge, betterave, carotte (primeur), **courgette**, cresson, échalote, épinard, fève, navet (primeur), oignon blanc, petits pois, pourpier, **pomme de terre (primeur)**, radis, salade et scarole

juin

Fruits : abricot, amande, cerise, figue, fraise, framboise et pêche

Légumes : artichaut, asperge, **aubergine**, betterave, carotte (primeur), cerfeuil, ciboulette, chou-fleur, **concombre**, coriandre, courgette, épinard, estragon, fenouil, fève, **haricot vert**, laurier, **melon**, oignon blanc, persil, petits pois, **poivron**, pomme de terre (primeur), radis, salade, thym et **tomate**

juillet

Fruits : abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, mûre, pêche et prune

Légumes : artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte (primeur), chou-fleur, concombre, cornichon, courgette, fenouil, fève, haricot vert, melon, oignon blanc (frais), petits pois, poivron, pomme de terre (primeur), radis, salade et tomate

août

Fruits : abricot, cassis, framboise, groseille, mûre, pêche, pomme, prune (reine claudie, quetsche) et raisin

Légumes : ail, artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, melon, poivron, pomme de terre (de conservation), salade et tomate

septembre

Fruits : figue (fraîche), framboise, mûre, pêche, poire, pomme, prune et raisin (chasselas de Moissac, muscat de Hambourg).

Légumes : artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courgette, échalote, fenouil, frisée, girolle, **haricot (mogette)**, haricot vert, melon, oignon, **poireau**, poivron, pomme de terre (de conservation), salade et tomate

octobre

Fruits : châtaigne, coing, figue (fraîche), noix, pêche de vigne, poire, pomme et raisin

Légumes : artichaut, betterave, brocoli, carotte, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge (courge, citrouille, potiron, potimarron...), courgette, échalote, épinard, fenouil, haricot vert, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salade et tomate

Champignons : cèpes et bolets

novembre

Fruits : châtaigne, coing, poire, pomme et raisin

Légumes : betterave, blette, brocoli, carotte (de conservation), céleri branche, céleri-rave, champignon, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, courge (courge, citrouille, potiron, potimarron...), crosne, échalote, endive, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salade et salsifis

décembre

Fruits : châtaigne, kiwi, poire et pomme

Légumes : betterave, cardon, carotte (de conservation), céleri-branche, champignon, chou, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge (courge, citrouille, potiron, potimarron...), endive, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salade, salsifis et topinambour