



# LE PETIT GUIDE DES SAISONS DES FRUITS & LÉGUMES



Plus d'infos  
sur l'agriculture locale sur :  
[www.producteurs66.com](http://www.producteurs66.com)



**Interreg**  
POCTEFA  
Tr3s local



# PRINTEMPS

*L'éveil des sens*



## FRUITS

Abricot

Cerise

Fraise

Framboise

Nectarine

Pêche

## LÉGUMES

Artichaut

Aubergine

Blette

Céleri

Choux (*fleur cabus, milan, vert*)

Concombre

Courgette

Épinard

Fève

Haricot vert

Oignon tendre

Persil

Petit pois

Poivron

Pomme de terre  
primeur

Radis

Roquette & jeunes  
pousses

Salades (*batavia, feuille  
de chêne, frisée, laitue,  
scarole*)

Tomate

Tomate cerise

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Appellation d'Origine Protégée, Indication Géographique Protégée, Label Rouge... ils sont rares en France pour les fruits et légumes. Les Pyrénées-Orientales en comptent trois ! La pomme de terre primeur AOP « Bésa du Roussillon », l'IGP « Artichaut du Roussillon » et l'AOC « Abricots rouges du Roussillon ».



## 5 FRUITS & LÉGUMES PAR JOUR... **Comment faire ?**

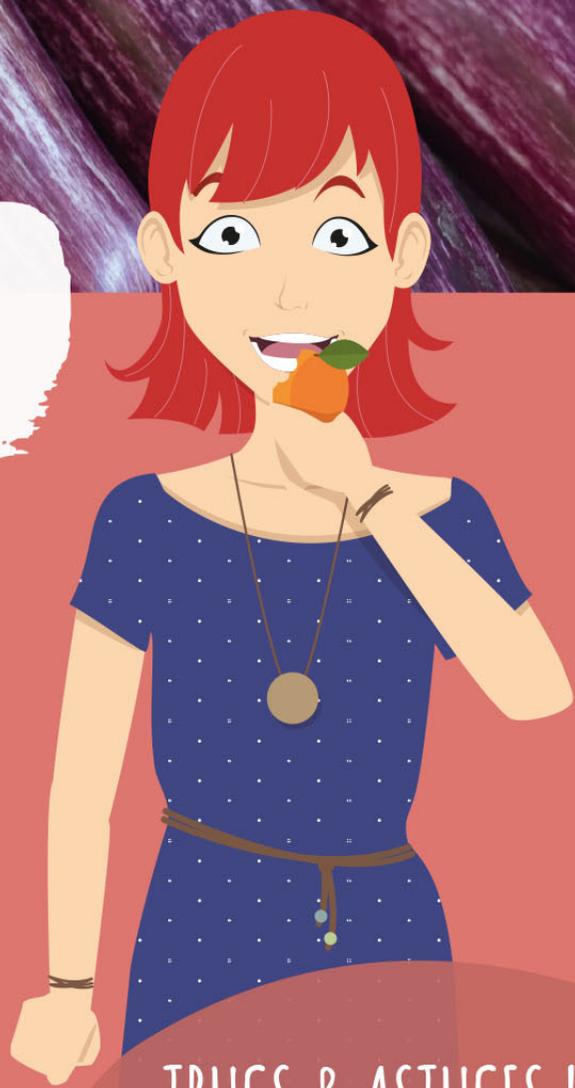
En d'autres mots, c'est au moins 5 portions. Une portion, c'est 80 à 100 grammes, soit 1 tomate, 1 part de salade, 1 bol de soupe, 1 grosse carotte, 5 à 6 fraises, 2 abricots, 1 petite pêche...

L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes et de varier chaque jour selon vos préférences et la saison.



# ÉTÉ

*Saveurs ensoleillées*



## FRUITS

- Abricot
- Amande
- Cerise
- Figue
- Fraise
- Melon

- Nectarine
- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Pomme

## LÉGUMES

- Aubergine
- Concombre
- Courgette
- Haricot vert
- Oignon rouge
- Poivron

- Pomme de terre primeur
- Roquette & jeunes pousses
- Tomate
- Tomate cerise

## TRUCS & ASTUCES !

5 minutes pour préparer des crudités :

- Coupez 3 tomates, un filet d'huile d'olive, basilic, sel (peu), poivre, c'est prêt !
- Lavez quelques radis et proposez-les en entrée avec du beurre frais
- Épluchez et râpez 2 carottes, cumin, un jus de citron, et hop !



## 5 FRUITS & LÉGUMES PAR JOUR... **Mais encore !**

Frais, surgelés ou en conserve, crus ou cuits... les fruits et légumes nous apportent les fibres indispensables au transit intestinal, l'eau qui contribue à notre hydratation en plus de celle que nous buvons, les nutriments (vitamines, minéraux, antioxydants...) déterminants pour le bon fonctionnement de notre corps. Éléments clés d'une alimentation favorable à notre santé, ils sont le meilleur allié pour éviter la prise de poids !

# AUTOMNE

*Couleurs vitaminées*



## FRUITS

Coing

Figue

Kiwi

Poire

Pomme

Raisin

Amande

Grenade

## LÉGUMES

Artichaut violet

Blette

Brocoli

Carotte

Céleri

Choux (fleur, cabus, milan, vert...)

Concombre

Courges (butternut, potiron, potimarron)

Courgette

Epinard

Fenouil

Navet

Persil

Poireau

Poivron

Pomme de terre de montagne

Radis

Roquette & jeunes pousses

Salades (batavia, feuille de chêne, frisée, laitue, scarole)

Tomate

## TRUCS & ASTUCES !

Le fruit à toute heure !

- Au petit-déjeuner, un jus de fruit pressé ou des fruits coupés en dés dans un yaourt nature.
- A midi, tentez le fruit dans une salade composée à dominante salée.
- Le matin ou l'après-midi, une pomme calmera votre fringale plus sainement qu'une viennoiserie !

## FRAIS OU CUISINÉS... C'est pas compliqué !

Faire d'un fruit un super dessert en quelques minutes : compotes maison, tartes, salades de plusieurs fruits mélangés vite découpés, arrosés d'un jus de citron, poire pochée ou pomme au four... Côté légumes, c'est la même chose : en tartes, gratins, salades, juste poêlés avec un fond d'huile d'olive, à la vapeur (6 minutes !).

Crus, ils ne demandent aucune préparation, sauf les éplucher pour certains, et s'adaptent aux trois repas.



# HIVER

## *Histoire de soupes*



### FRUITS

Kaki

Pomme

### LÉGUMES

Artichaut

Blette

Brocoli

Carotte

Céleri

Choux (fleur, cabus, milan, vert...)

Courges (butternut, potiron, potimarron)

Épinard

Fenouil

Navet

Amande

Kiwi

Oignon tendre

Panais

Persil

Poireau

Pomme de terre de montagne

Radis

Roquette & jeunes pousses

Salades (batavia, feuille de chêne, frisée, laitue, scarole)

### TRUCS & ASTUCES !

Jus de fruits et confitures : Petits fruits, pommes, abricots, pêches et autres fruits locaux sont aussi transformés par les arboriculteurs en jus, nectars ou confitures dans lesquels le pourcentage de fruits dépasse largement ceux des entreprises de l'agro-alimentaire.



## SACHEZ VARIER LES RECETTES... **Pour allier plaisir et forme !**

Avec l'incroyable variété de saveurs offerte par les fruits et légumes, impossible de sombrer dans la monotonie ! Pensez aux soupes maison, ajoutez des herbes fraîches (de la menthe avec les courgettes, du basilic avec les tomates). Tentez les légumes anciens (panais, topinambours) pour vos gratins et purées. Laissez-vous gagner par les traditions méditerranéennes et cuisinez des farcis de légumes (tomates, courgettes, aubergines) qui raviront petits et grands.

# RECETTES DE SAISON DU CHEF !

## PRINTEMPS

### ARTICHAUT CRU, EN MOUSSELINE OU À LA POÊLE



#### ARTICHAUTS CRUS

##### 1 artichaut par personne

Choisir des artichauts violets. Les couper en 2, les émincer, les assaisonner avec huile d'olive, sel et poivre, et jus de citron. Disposer les lamelles sur des toasts recouverts de tapenade.

#### ARTICHAUTS POÊLÉS

##### 1 artichaut par personne

Les pocher à l'eau bouillante salée, les rafraîchir, les couper en 2 et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. On peut aussi les poêler directement sans les blanchir.

#### MOUSSELINE D'ARTICHAUT

##### 1 artichaut par personne

Choisir des artichauts de type Macau. Faire cuire les fonds à l'eau bouillante salée. Égoutter, mixer avec sel, crème et huile d'olive.



## ÉTÉ

### CLAFOUTIS FACILE AUX ABRICOTS

4 personnes



#### INGRÉDIENTS

- 100 g de sucre roux
- 400 g d'abricots rouge du Roussillon
- 1/2 l de lait entier
- 250 g de sucre glace
- 100 g de farine
- 140 g d'oeuf
- 50 g de beurre
- 1 c. à s. de lait en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1/2 gousse de vanille
- facultatif* : 3 cl de liqueur d'abricot



#### PRÉPARATION

- Faire bouillir le lait, le beurre et les parfums (ou noyaux d'abricots) et laisser refroidir.
- Mixer tous les ingrédients comme une pâte à crêpe et ajouter le lait.
- Passer au tamis et réserver au frais.
- Faire rôtir 300 g d'abricots dénoyautés dans un moule à tarte avec 100 g de sucre roux (15 mn à 180° environ). Laisser refroidir.
- Verser l'appareil à clafoutis dans un moule à tarte beurré, et ajouter les abricots cuits.
- Enfourner 20 mn à 180° (four chaud).
- Déguster le clafoutis avec le reste du jus.



## AUTOMNE

### POIRE RÔTIE AUX ÉPICES ET MAGRET DE CANARD - 4 personnes



#### INGRÉDIENTS

- 4 poires (louise-bonne, comice, williams...)
- 2 magrets de canard
- Quelques gouttes d'huile d'olive
- 5 cl de banyuls
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 2 pincées de sel, un peu de sucre

#### PRÉPARATION

- Entailler le magret, démarrer à sec dans une poêle chaude pour fondre les 3/4 du gras.
- Finir la cuisson côté chair, assaisonner.
- Garder saignant et récupérer un peu de graisse de canard.
- Peler et évider les poires. Les faire cuire en cocotte, dans le four avec sel, sucre, épices et une cuillère à soupe de graisse de canard. Selon la variété choisie, la taille et la maturité, le temps de cuisson ne sera pas le même (compter environ 15 à 20 minutes à 180°).
- Dans une casserole, faire réduire de 3/4 le vinaigre balsamique et le banyuls.
- Déguster la poire rôtie avec le magret de canard à la réduction.



## HIVER

### VELOUTÉ DE POTIRON ET POTIMARRON POÊLÉ



#### INGRÉDIENTS

- 600 g de potiron
- 200 g de potimarron
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cardomome (rase)
- 50 g de beurre
- 1/4 l de lait
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 dl de crème
- Sel



#### PRÉPARATION

##### Velouté de potiron

- Laver, couper, éplucher le potiron et enlever les graines. Puis couper en morceaux.
- Faire cuire (1/2 h environ) avec le lait, l'huile d'olive, l'ail et l'assaisonnement.
- Compléter avec de l'eau si nécessaire (à fleur de potiron).
- Faire cuire sans couvercle. Mixer et ajouter la crème.
- Rectifier l'assaisonnement.

##### Potimarron poêlé

- Couper le potimarron en 4 morceaux. Les pocher dans de l'eau bouillante salée (1 mn).
- Rafrâchir et égoutter.
- Poêler 1 mn de chaque côté à l'huile d'olive.
- Saler.



# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

**MANGEZ AU RYTHME DES SAISONS...  
AVEC LE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉ-  
GUMES D'ICI**

En privilégiant l'achat de fruits et légumes locaux et de saison, vous profitez de leur fraîcheur et d'une diversité renouvelée tout au long de l'année. Les filières de proximité limitent les séjours en frigos et offrent des produits moins périssables.

Les fruits et légumes récoltés à maturité ont plus de vitamines et meilleur goût.

En choisissant nos produits, vous contribuez au maintien de l'activité agricole et de l'emploi sur nos territoires.

En limitant les transports, vous réduisez aussi l'impact environnemental de votre assiette.

Alors, découvrez vite nos fruits et légumes de saison, apprenez à les cuisiner en toute simplicité et régalez-vous !



**POUR ALLER PLUS LOIN...  
découvrez nos guides  
et adresses gourmandes...**

