

MANÇER PLUS

DURABLE,

PAS À PAS

Manger selon les saisons

POURQUOI ?

Pour bénéficier d'un maximum de saveurs et de vitamines liées au cycle naturel des végétaux. Consommer de saison, c'est moins de ressources et plus de goût!



Consulter le calendrier des fruits et légumes locaux.



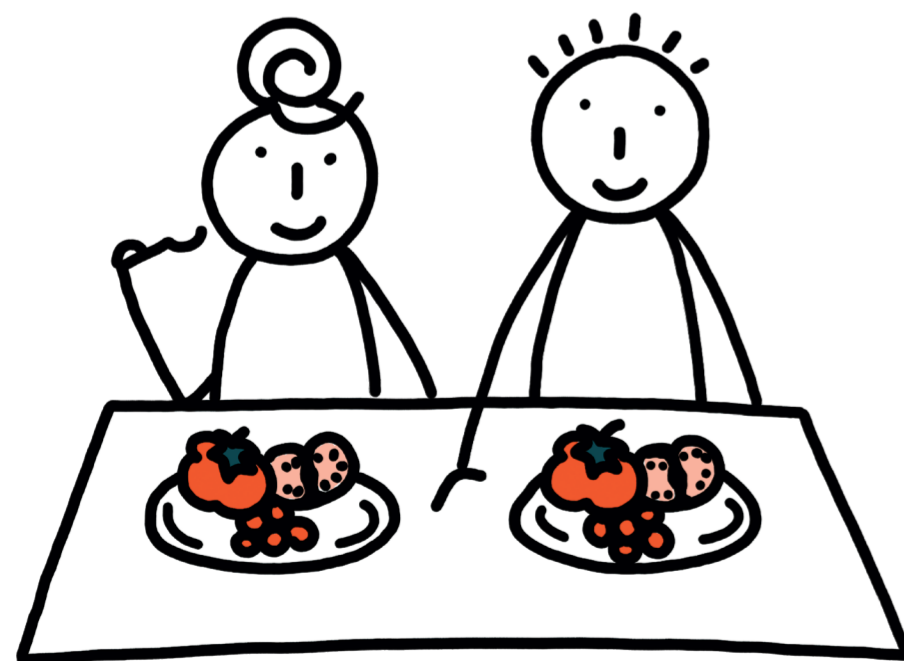
Apprendre le cycle des saisons et ses variables.

COMMENT FAIRE?

Oser goûter tous les fruits et légumes locaux.



PÉRIODE DE CONSOMMATION



Conservation



Récolte



Fructification
Maturation



Floraison



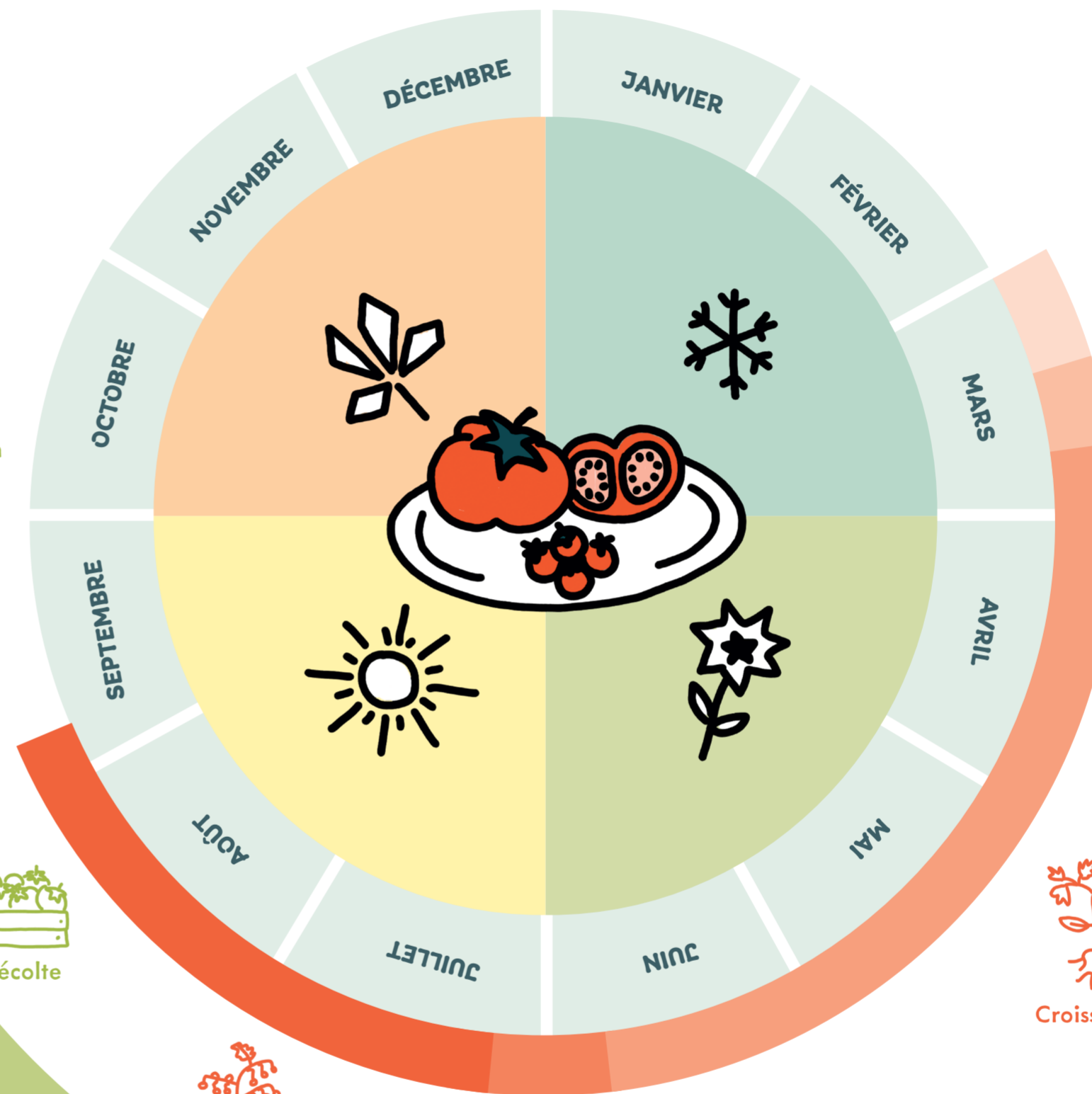
Semi



Germination



Croissance



COMME PAR HASARD ?

Acheter en circuit court, c'est profiter plus facilement des produits de saison de ma région.

Manger de saison, c'est varier naturellement l'assiette au fil des mois !

POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAIN ET ÉQUITABLE !