

Les Produits Animaux de l'Automne

Privilégiez les produits de saison comporte certains avantages comme des prix souvent plus attractifs, des qualités gustatives meilleures... surtout s'ils sont locaux et exempts d'anti-nutriments (traitements...).

Voici leur liste pour vous aider à varier vos menus de l'automne :

Fromages

Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Epoisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Poligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or

Poissons et fruits de mer

Anchois de Méditerranée, bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Eglefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ?

Pensez aux œufs ou aux poissons surgelés ou en conserve, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais s'ils ne contiennent aucun additif, conservateur ou traitement.

Et pour la viande et le lait ?

Il n'y a pas de saisonnalité. Sa qualité dépendra de son alimentation, des intermédiaires, du mode d'élevage.