



CALENDRIER des fruits et légumes de saison

www.smictom-fougères.fr

SMICTOM
PAYS DE FOGÈRES



JANVIER

Fruits



CITRON



KIWI



MANDARINE



ORANGE



PAMPLEMOUSSE



POIRE



POMME

Légumes



AIL



BETTERAVE



CAROTTE



CÉLERI



CHOU DE BRUXELLES



COURGE



ENDIVE



ÉPINARD



NAVET



OIGNON



POIREAU



POMME DE TERRE

FÉVRIER

Fruits



CITRON



KIWI



MANDARINE



ORANGE



PAMPLEMOUSSE



POIRE



POMME

Légumes



AIL



BETTERAVE



CAROTTE



CÉLÉRI



CHOU DE BRUXELLES



ENDIVE



FRISÉE



MÂCHE



NAVET



OIGNON



POIREAU



POMME DE TERRE

MARS

Fruits



CITRON



KIWI



ORANGE



PAMPLEMOUSSE



POIRE



POMME

Légumes



ASPERGE



BETTERAVE



BLETTE



CAROTTE



CÉLÉRI



CHOU DE BRUXELLES



ENDIVE



ÉPINARD



FRISÉE



NAVET



OIGNON



POIREAU



POMME DE TERRE

AVRIL

Fruits



CITRON



PAMPLEMOUSSE



POMME



RHUBARBE

Légumes



ASPERGE



BETTERAVE



BLETTE



CAROTTE



ENDIVE



ÉPINARD



NAVET



OIGNON



POIREAU



POMME DE TERRE



RADIS

MAI

Fruits



CERISE



FRAISE



FRAMBOISE



RHUBARBE

Légumes



AIL



ASPERGE



AUBERGINE



BETTERAVE



CAROTTE



CÉLERI



CHOU-FLEUR



CONCOMBRE



COURGETTE



ÉPINARD



LAITUE



NAVET



OIGNON



PETIT POIS



POIREAU



POMME DE TERRE



RADIS

JUIN

Fruits



ABRICOT



CASSIS



CERISE



FRAISE



FRAMBOISE



GROSEILLE



MELON



POMME

Légumes



AIL



ARTICHAUT



AUBERGINE



BETTERAVE



BLETTE



CAROTTE



CÉLÉRI



CHOU



CHOU-FLEUR



CONCOMBRE



COURGETTE



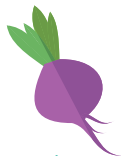
ÉPINARD



FENOUIL



LAITUE



NAVET



OIGNON



PETIT POIS



POIREAU



POIVRON



POMME DE TERRE



RADIS

JUILLET

Fruits



ABRICOT



CASSIS



CERISE



FIGUE



FRAISE



FRAMBOISE



GROSEILLE



MELON



MIRABELLE



NECTARINE



PÊCHE



POMME



PRUNE

Légumes



AIL



ARTICHAUT



ASPERGE



AUBERGINE



BETTERAVE



BLETTE



CAROTTE



CÉLERI



CHOU



CHOU-FLEUR



CONCOMBRE



COURGETTE



ÉPINARD



FENOUIL



HARICOT



LAITUE



MAÏS



OIGNON



PETIT POIS



POIREAU



POIVRON



POMME DE TERRE



RADIS



TOMATE

AOÛT

Fruits



ABRICOT



CASSIS



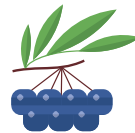
FIGUE



MELON



MÛRE



MYRTILLE



NECTARINE



PASTÈQUE



PÊCHE



POIRE



POMME



PRUNE



PRUNEAU

Légumes



AIL



ARTICHAUT



AUBERGINE



BETTERAVE



BLETTE



CAROTTE



CÉLERI



CHOU



CHOU-FLEUR



CONCOMBRE



COURGETTE



ÉPINARD



FENOUIL



HARICOT



LAITUE



MAÏS



OIGNON



POIREAU



POIVRON



POMME DE TERRE



RADIS



TOMATE

SEPTEMBRE

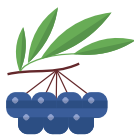
Fruits



MELON



MÛRE



MYRTILLE



PAMPLEMOUSSE



PASTÈQUE



PÊCHE



POIRE



POMME



PRUNE



PRUNEAU



RAISIN

Légumes



AIL



ARTICHAUT



AUBERGINE



BETTERAVE



BLETTE



BROCOLI



CAROTTE



CÉLERI



CHOU



CHOU-FLEUR



CHOU DE BRUXELLES



CONCOMBRE



COURGETTE



ÉPINARD



FENOUIL



HARICOT



LAITUE



MAÏS



OIGNON



POIREAU



POIVRON



POMME DE TERRE



RADIS



TOMATE

OCTOBRE

Fruits



COING



PAMPLEMOUSSE



POMME



RAISIN

Légumes



AIL



AUBERGINE



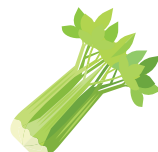
BETTERAVE



BROCOLI



CAROTTE



CÉLÉRI



CHOU



CHOU-FLEUR



CHOU DE BRUXELLES



CONCOMBRE



COURGE



COURGETTE



ENDIVE



ÉPINARD



FENOUIL



FRISÉE



HARICOT



LAITUE



MÂCHE



MAÏS



OIGNON



POIREAU



POMME DE TERRE



RADIS

NOVEMBRE

Fruits



COING



KIWI



MANDARINE



PAMPLEMOUSSE



POIRE



POMME



RAISIN

Légumes



AIL



BETTERAVE



BROCOLI



CAROTTE



CÉLERI



CHOU



CHOU-FLEUR



CHOU DE BRUXELLES



COURGE



ENDIVE



ÉPINARD



FENOUIL



FRISÉE



LAITUE



MÂCHE



NAVET



OIGNON



POIREAU



POMME DE TERRE



POTIRON

DÉCEMBRE

Fruits



KIWI



MANDARINE



ORANGE



PAMPLEMOUSSE



POIRE



POMME

Légumes



AIL



BETTERAVE



CAROTTE



CÉLÉRI



CHOU DE BRUXELLES



COURGE



ENDIVE



ÉPINARD



MÂCHE



NAVET



OIGNON



POIREAU



POMME DE TERRE



POTIRON

SE RÉGALER SANS GASPILLER



Quelques astuces à adopter

Au magasin



- Établir une liste de courses (sur papier ou en utilisant une appli) pour éviter de racheter ce qui est au fond du réfrigérateur ou du placard
- Vérifier les dates de péremption
- Avant d'acheter quelque chose en promotion, vérifier qu'on pourra le consommer

Dans la cuisine



- Conserver les aliments ouverts dans des contenants hermétiques
- Veiller à bien organiser le réfrigérateur pour ne pas oublier les produits périssables
- Cuisiner en juste quantité pour éviter les restes
- Si malgré les précautions prises il y a des restes, il est possible de les cuisiner en salade, ratatouille ou encore hachis
- Composter les déchets organiques au lieu de les jeter à la poubelle
- Partager les restes de repas avec vos convives

DLC, DDM, DLUO, kesako ?

DLC : Date Limite de Consommation

On la retrouve avec la mention « à consommer avant le... ». C'est une date à respecter impérativement. Les produits concernés sont souvent des produits frais : viandes, poissons, produits laitiers.

DDM (ex DLUO) : Date de Durabilité Minimale

On la retrouve avec la mention « à consommer de préférence avant le... ». Après cette date, le produit est encore consommable mais aura perdu un peu en qualité. Il faudra toutefois veiller à son aspect et son odeur. Les produits concernés sont souvent des produits au rayon épicerie sèche, conserve, lait UHT...

Bien ranger son réfrigérateur

Le congélateur

Les aliments qui y sont stockés doivent être consommés dans les mois suivant la congélation

Durée : < 12 mois

Viande et poissons

Ces aliments sont très périssables : à conserver entre 2 et 4°C.

Durée : 2 à 3 jours

Le bac à légumes

On y dépose... les fruits et légumes (entre 8 et 10°C). On peut y mettre également le fromage.

Durée : 4 à 5 jours



Et les œufs ?

Il n'est pas nécessaire de les conserver au frigo.

La porte du frigo

On y place les aliments les moins fragiles : beurre, sauces entamées, boissons

Aliments cuits

À conserver entre 5 et 7°C. On peut aussi mettre dans cette zone les potages, pâtisseries, laitages...

Durée : 4 à 5 jours

Bien doser pour ne rien gâcher

Pour une personne adulte, on dosera :

Laitue	Lentilles	Riz	Pâtes	Légumes	Pommes de terre
un bol	3 cuillères à soupe	1/2 verre à moutarde	un verre à moutarde	1/3 d'assiette (une fois épluchés)	2 moyennes

Tableau des équivalences

Contenant	Un grand bol	1 mug	1 verre à moutarde	1 cuillère à soupe	1 cuillère à café
Aliment	350 g	200 à 250 g	100 g	15 g	5 g
Liquide	40 cl	20 à 25 cl	20 cl	1,5 cl	0,5 cl



www.smicton-fougères.fr

SMICTOM du Pays de Fougères

Allée Eugène Freyssinet
ZA de l'Aumallerie
35133 Javené

Tél. 02 99 94 35 48 - accueil@smicton-fougères.fr