

Mangez bien, mangez local !

— LE PETIT GUIDE —
des fruits & légumes
DE SAISON

Agriculture
locale



www.pyrenees-orientales.chambagri.fr
chambre d'agriculture des Pyrénées-Orientales facebook

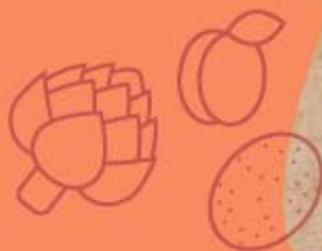


L'ÉVEIL DES SENS

— PRINTEMPS —

FRUITS

- Abricot
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Nectarine
- Pêche



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 « Béa du Roussillon », l'IGP « Artichaut du Roussillon » et l'AOC « Abricots rouges du Roussillon ».

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



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.



SAVEURS ENSOLEILLÉES

— ÉTÉ —

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 !

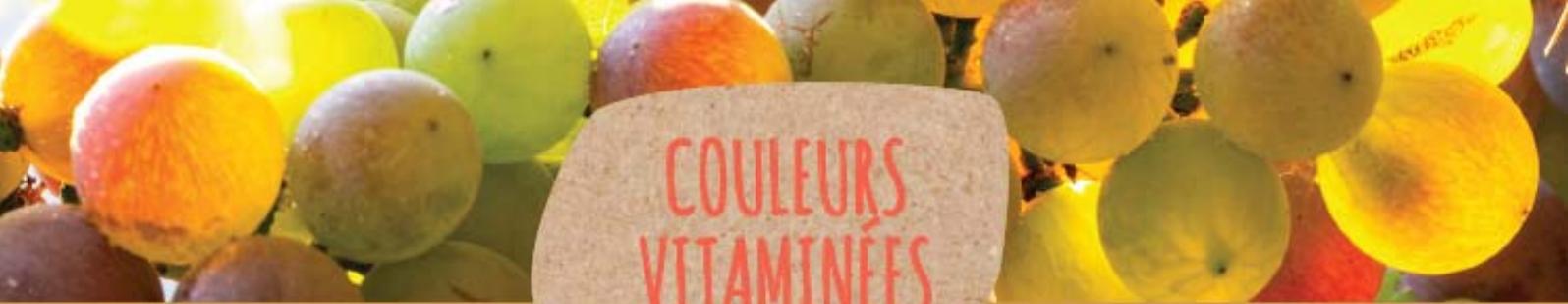
5 minutes pour préparer des crudités :

- 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.



COULEURS VITAMINÉES

- AUTOMNE -

FRUITS

- Coing
- Figue
- Kiwi
- Poire
- Pomme
- Raisin

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



HISTOIRE DE SOUPES

- HIVER -

FRUITS

- Kaki
- Pomme



LÉGUMES

- Artichaut
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Choux
(fleur, cabus, milan, vert...)
- Courges
(butternut, potiron, potimarron)
- Epinard
- Fenouil

- Navet
- 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

RECETTES DE SAISON DU CHEF !

Gilles BASCOU - Restaurant les Loges du Jardin d'Aymeric
7 rue du Canigou 66500 CLAIRA - 04 68 96 0872
jardin.aymeric@wanadoo.fr - www.logesaymeric.com

PRINTEMPS ARTICHAUT CRU, EN MOUSSELINE OU À LA POÊLE



PRÉPARATION

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.

PRÉPARATION

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.

PRÉPARATION

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'œuf
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). Rafraîchir et égoutter.
Poêler 1 mn de chaque côté à l'huile d'olive.

- FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON -

**MANGEZ AU RYTHME DES SAISONS...
AVEC LE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES 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 !

Michel GUALLAR,
*Président de la Chambre d'Agriculture
des Pyrénées-Orientales*



NOS PARTENAIRES

SUD DE FRANCE :
L'ACCENT DU SUD DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE

www.sud-de-france.com

