

# Un nouveau calendrier avec de nouveaux produits

## Septembre

**le mois de la pomme** 

**POURQUOI C'EST BON ?**  
Elle contient des vitamines et des fibres. La vitamine se concentre dans sa peau.

**À DÉGUSTER...**  
Sous toutes ses formes: en tarte, à pleines dents, au four, en jus, en pomme d'amour, en compote...

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Il existe plus de 20 000 variétés. On en fait même de la pommeade pour aider à cicatriser...



**C'est Bon POUR NOUS**

## Octobre

**le mois des cucurbitacées** 

**A L'ORIGINE, D'OÙ VIENNENT-ELLES ?**  
D'Amérique du Nord.

**POURQUOI C'EST BON ?**  
Très peu énergétiques, elles sont composées essentiellement de minéraux, vitamines, fibres et oligo-éléments.

**À DÉGUSTER...**  
En préparation sucrée ou salée et à la bonne saison: le potimarron, la citrouille en automne, le melon de juillet à septembre.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Les cucurbitacées forment une très grande famille, la plus consommée est le melon.



**C'est Bon POUR NOUS**

## Novembre

**le mois de la poire** 

**POURQUOI C'EST BON ?**  
Elle contient des vitamines très variées, elle est peu sucrée et riche en eau. Idéale pour se désaltérer et se rafraîchir.

**À DÉGUSTER...**  
Elle se décline sous de nombreuses recettes: tarte au poire, sorbet à la poire, poire au four, poire au chocolat, jus de poire, salade de fruits, mais aussi à croquer tout simplement !

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
À l'époque médiévale la poire se dégustait uniquement cuite car elle n'avait pas un bel aspect.



**C'est Bon POUR NOUS**

## Décembre

**le mois de la betterave** 

**POURQUOI C'EST BON ?**  
Source de minéraux et de fibres, elle est très riche en vitamines B3 permettant de lutter contre la fatigue.

**À DÉGUSTER...**  
Elle peut se déguster crue et râpée, en salade accompagnée d'une vinaigrette, en chips une fois découpée en fines tranches cuites au four, et même en jus !

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Ses feuilles peuvent être consommées crues ou cuites comme les épinards. La betterave se décline en plusieurs variétés: rouges, jaunes et blanches.



**C'est Bon POUR NOUS**

## Janvier

**le mois de l'orange** 

**A L'ORIGINE, D'OÙ VIENT-ELLE ?**  
D'Asie.

**POURQUOI C'EST BON ?**  
Elle est très riche en vitamines C qui l'aide à lutter contre la fatigue.

**À DÉGUSTER...**  
Gâteau à l'orange, carottes à l'orange, jus d'orange, confiture d'oranges, salade de fruits...

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
L'orange fait partie de la famille des agrumes. Avant c'était un fruit de luxe, qui était offert comme cadeau de Noël aux enfants.



**C'est Bon POUR NOUS**

**Nouveau !**

**Nouveau !**

## Février

**le mois de kiwi** 

**POURQUOI C'EST BON ?**  
Riche en vitamines C et en minéraux il permet d'être en forme pour la journée.

**À DÉGUSTER...**  
Avec son côté à la fois sucré et acide, il se déguste idéalement en dessert ou au goûter, seul ou dans des salades de fruits.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Le kiwi a vu le jour en Chine il y a 1000 ans !



**C'est Bon POUR NOUS**

## Mars

**le mois du chou** 

**A L'ORIGINE, D'OÙ VIENT-IL ?**  
Du Sud ouest de l'Europe.

**POURQUOI C'EST BON ?**  
Car il est très riche en vitamines et en fibres.

**À DÉGUSTER...**  
Sous toutes ses variétés: chou fleur, chou rouge, chou blanc, chou romanesco...

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
C'est aussi le nom d'une pâte en pâtisserie qui sert dans la préparation des profiteroles, pièces montées...



**C'est Bon POUR NOUS**

## Avril

**le mois de l'épinard** 

**A L'ORIGINE, D'OÙ VIENT-IL ?**  
On pense qu'il vient de Perse.

**POURQUOI C'EST BON ?**  
Il est très léger et contient plein de fibres et une quantité record de minéraux qui l'apportent du tonus !

**À DÉGUSTER...**  
Cru en salade ou dans un sandwich. Cuit en accompagnement des viandes et poissons, en garniture des tourtes, tartes, feuilles de brick et en gratin.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
Il est appelé le « balai de l'estomac » car il facilite le transit intestinal et se digère très facilement.



**C'est Bon POUR NOUS**

## Mai

**le mois de la carotte** 

**A L'ORIGINE, D'OÙ VIENT-ELLE ?**  
D'Asie Mineure (Afghanistan).

**POURQUOI C'EST BON ?**  
Parce qu'elle contient de la carotène, ce qui est bénéfique pour la vue. Il paraît qu'en plus ça rend aimable !

**À DÉGUSTER...**  
Crues, cuites, en rondelles, râpées, en potage, purée, tarte, potée, en accompagnement de plat mijoté.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
C'est un des légumes le plus mangé en Europe.



**C'est Bon POUR NOUS**

## Juin

**le mois de la tomate** 

**A L'ORIGINE, D'OÙ VIENT-ELLE ?**  
D'Amérique centrale, découverte par Christophe Colomb.

**POURQUOI C'EST BON ?**  
Elle l'apporte plein de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments.

**À DÉGUSTER...**  
En salade, farcie, en sauce et coulis. Crue ou cuite.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
On l'appelle aussi « pomme d'amour » ou pomme d'or.



**C'est Bon POUR NOUS**

**Nouveau !**