



L'éco-Blog

PRODUITS DE SAISON

Fruits de mer et poissons

Janvier

Bigorneau, Bulot, Coquille St-Jacques, Crevettes**, Huître, Moule, Praire.

Bar, Dorade Grise, Églefin, Haddock, Hareng*(3), Loup, Merlan*, Morue, Raie*.

Février

Coquille St-Jacques, Crevettes**, Huître, Moule, Praire.

Bar, Cabillaud*, Colin (lieu noir)*, Dorade Grise, Églefin, Haddock, Limande, Lotte, Loup, Maquereau (3), Merlan*, Morue, Raie*, Saumon, Sole*.

Mars

Bulot, Coquille St-Jacques, Crevettes**, Huître.

Bar, Baudroie (lotte)*, Brochet, Cabillaud*, Carpe, Colin (lieu noir)*, Dorade Grise, Églefin, Haddock, Lieu, Lotte, Loup, Maquereau (3), Merlan*, Merlu, Morue, Perche, Raie*, Saumon, Sole*, Turbot*.

Avril

Coquille St-Jacques, Crevettes**, Langouste.

Alose, Baudroie(lotte)*, Cabillaud*, Colin(lieu noir)*, Brochet, Colin(lieu noir), Lieu, Maquereau (3), Merlu, Raie*, Saumon, Sole*, Turbot*.

* : période idéale pour consommer ce produit ** : voir période idéale de préférence, peut être consommé (3) : poisson riche en oméga-3



Ce calendrier est disponible gratuitement

www.eco-blog.fr

Mai

Coquille St-Jacques, Crevettes**, Langouste, Langoustine, Tourteau.

Anchois (3), Alose, Baudroie(lotte)*, Cabillaud*, Colin(lieu noir)*, Lieu, Maquereau (3), Merlu, Raie*, Sardine (3), Saumon, Sole*, Thon Blanc(Germon), Turbot*.

Juin

Crevettes**, Écrevisse, Homard, Langouste, Langoustine.

Anchois (3), Colin (lieu noir)*, Congre, Lieu, Maquereau (3), Merlu, Raie*, Sardine (3), Saumon, Thon Blanc (Germon), Turbot*.

Juillet

Crevettes**, Écrevisse, Gambas, Homard, Langouste, Langoustine.

Anchois (3), Colin, Congre, Lieu, Maquereau (3), Raie*, Sardine (3), Saumon, Thon Blanc (Germon), Turbot*.

Août

Crevettes**, Écrevisse, Homard, Langouste, Langoustine.

Anchois (3), Dorade Grise, Maquereau (3), Raie*, Sardine (3), Saumon, Thon Blanc (Germon).

Septembre

Crevettes**, Écrevisse, Homard, Langouste, Langoustine, Moule, Paire, Seiche.

Dorade Grise, Maquereau (3), Raie*, Sardine (3), Thon Blanc (Germon).

Octobre

Crevettes**, Homard, Langouste, Moule.

Dorade Grise, Hareng*(3), Maquereau (3), Raie*, Sardine (3).

Novembre

Crevettes*, Homard, Huître, Langouste, Moule, Oursin.

Bar, Dorade Grise, Hareng*(3), Raie*.

Décembre

Coquille St-Jacques, Crevettes*, Homard, Huître, Moule.

Bar, Dorade Grise, Hareng*(3), Raie*.