

Talence

Fruits & légumes de saison

Talence



Talence s'engage

activement en faveur du « bien manger » à tout âge de la vie. L'alimentation est essentielle pour notre **santé physique et mentale** ; faire les bons choix alimentaires permet de **prévenir des maladies** telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète ou l'ostéoporose et a également un impact significatif sur le **bien-être**. Manger est l'un des grands plaisirs de la vie : du simple plaisir de **satisfaire sa gourmandise** à celui de **savourer un bon repas**, en passant par le **bonheur de faire une pause, de partager un moment en famille, entre amis ou collègues**.

Être sensibilisé au bien manger, c'est aussi **réfléchir à ce que nous consommons au quotidien** et à l'impact de la production sur la planète. Si notre alimentation a une telle empreinte carbone (représentant un quart des émissions globales de la France), c'est en partie à **cause de notre consommation de produits « hors-saison » et/ou « importés »**. Ces produits nécessitent souvent **des transports longs**, parfois par avion, pour arriver dans nos magasins. Ils demandent également **beaucoup d'énergie** lorsqu'ils sont cultivés en serre chauffée.

Pour **réduire l'empreinte carbone** liée à notre alimentation, plusieurs actions peuvent être entreprises : **privilégier la consommation de fruits et légumes dits "moches"** afin de lutter contre le gaspillage et opter pour des **produits bio et/ou locaux**. En choisissant des produits locaux, on **limite les transports** nécessaires à leur distribution, ce qui réduit ainsi les émissions de gaz à effet de serre. Il est donc essentiel de **réduire fortement notre consommation de produits exotiques** ou d'aliments provenant de régions éloignées.



Manger local permet enfin de soutenir l'activité économique des producteurs français partout sur le territoire.



Pour aider chaque Talençais à adopter une alimentation plus saine et durable, la Ville met à votre disposition ce calendrier des fruits et légumes de saison ainsi que quelques astuces pour « mieux consommer ».



Sources des focus et recettes :
Greenpeace & ADEME



FOCUS SUR

En France, les fruits et légumes constituent **42 %** du gaspillage alimentaire. Parmi eux, la **salade, la carotte et la banane** sont les plus souvent gaspillées. Pour éviter cela :

- conservez vos carottes **dans de l'eau** pour qu'elles restent croquantes
- enroulez un film alimentaire autour des tiges des bananes pour ralentir leur maturation
- gardez votre salade dans un sac de congélation ou un emballage à base de cire d'abeille



LÉGUMES



COURGE



NAVET



CAROTTE



POIREAU



ENDIVE



AIL



POMME DE TERRE



CHOU DE BRUXELLES



FRISÉE



PANAIS



BETTERAVE



CÉLERI



OIGNON



ÉPINARD



SALSIFIS



CHOU

JANVIER

FRUITS



PAMPLEMOUSSE



CHÂTAIGNE



CLÉMENTINE



KIWI



POIRE



CITRON

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



MAÏS



LENTILLE



LENTILLE CORAIL

MAIS AUSSI : MÂCHE - TOPINAMBOUR - ORANGE - MANDARINE - POMME

FOCUS SUR



Le **kiwi** a fait son arrivée en France dans les années **1960**, grâce à un producteur cherchant à **contrer le feu bactérien du poirier**. Ce fruit est riche en **vitamine C**, avec **94 mg pour 100 g**, soit bien plus qu'une orange qui en contient seulement 20 mg. Un kiwi suffit donc à **couvrir vos besoins en vitamine C pour toute la journée**.

Si vous préparez un coulis de kiwi, veillez à **ne pas trop mixer les graines** pour éviter une légère amertume.

LÉGUMES

FÉVRIER

FRUITS



FRISÉE



AIL



ENDIVE



ORANGE



CLÉMENTINE



CÉLERI



SALSIFIS



BETTERAVE



RADIS



POMME



KIWI



MÂCHE



CHOU DE BRUXELLES



MANDARINE



POIRE



POMME DE TERRE



PANAI



TOPINAMBOUR



OIGNON



POIREAU



NAVET



ÉPINARD

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



LENTILLE



LENTILLE CORAIL

MAIS AUSSI : CAROTTE - CITRON - PAMPLEMOUSSE

RECETTE

Crème de patate douce et poireaux avec son toast de pain

par la cheffe Angèle Ferreux-Maegh

🕒 20 min 🍽️ 4 portions

Ingrédients :

- 1 patate douce
- 1 poireau
- Pain de la veille
- Riz ou autres féculents

- Cuire à la vapeur la patate douce et, **simultanément**, du riz dans l'eau en-dessous.

- Ajouter le blanc de poireau en lamelles à la cuisson.

- Hacher finement le vert de poireau, saler, recouvrir d'huile d'olive et laisser mariner.

- Mixer la patate douce et le blanc de poireau cuits.

- Tartiner la crème sur du pain, ajouter le vert de poireau mariné.

- Faire revenir les radicales du poireau dans de l'huile d'olive pour un croquant final.

Astuce :

Quand les légumes sont bio, il n'est pas nécessaire de les peler car c'est dans la peau que l'on retrouve toutes les vitamines et les minéraux.

LÉGUMES



OIGNON



PANAIS



BLETTE



RADIS



ASPERGE



FRISÉE



NAVET



CHOU-FLEUR



POIREAU



ÉPINARD



AIL



CAROTTE



ENDIVE



CÉLERI



BETTERAVE



CHOU

MARS

FRUITS



CITRON



PAMPLEMOUSSE



KIWI



ORANGE



POIRE



POMME

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



LENTILLE



LENTILLE CORAIL

MAIS AUSSI : CHOU DE BRUXELLES - POMME DE TERRE - SALSIFIS - TOPINAMBOUR

FOCUS SUR



L'**artichaut**, au-delà de sa douceur, est une excellente source d'antioxydants bénéfiques pour la santé, notamment pour **renforcer le système immunitaire** et **prévenir certaines maladies**, dont les maladies cardiovasculaires. Il favorise aussi une **meilleure digestion** grâce à un glucide efficace.

Pour bien choisir un artichaut, il doit être **dense, sans taches, avec des feuilles bien serrées et une tige colorée.**

LÉGUMES



ÉPINARD



CONCOMBRE



ASPERGE



POIREAU



RADIS



CAROTTE



ENDIVE



ARTICHAUT



CÉLERI



CHOU-FLEUR



NAVET



OIGNON



POMME DE TERRE



FRISÉE



BLETTE



LAITUE



AIL



BETTERAVE

AVRIL

FRUITS



CITRON



POMME



PAMPLEMOUSSE

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



PETIT POIS



LENTILLE



LENTILLE CORAIL

RECETTE

Galette de pois chiche façon falafels

🕒 20 min 🍳 15 galettes

Ingrédients :

- 650g de pois chiches cuits (conservé ou maison)
- 1 oignon jaune
- 4 gousses d'ail
- 1 demi-botte de persil
- 3 cs. de farine de riz
- Épices : sel, poivre, cumin et coriandre
- 60g de flocons d'avoine

- Émincer ail et oignon, les faire revenir dans de l'huile d'olive.

- Mixer pois chiches, farine de riz, épices, et persil pour obtenir une pâte épaisse.

- Ajouter ail, oignon et flocons à la pâte, puis mélanger.

- Former des galettes et les enrober de chapelure.

- Faire dorer les galettes à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

- Servir avec une salade.

MAI

LÉGUMES



BLETTE



AUBERGINE



ÉPINARD



ARTICHAUT



NAVET



TOMATE



POMME DE TERRE



LAITUE



COURGETTE



OIGNON



CONCOMBRE



CÉLERI



CAROTTE



BETTERAVE



CHOU-FLEUR



ASPERGE



RADIS



AIL

FRUITS



FRAISE



PAMPLEMOUSSE



CERISE



RHUBARBE

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



FÈVE



PETIT POIS



POIS CHICHE



LENTILLE CORAIL



LENTILLE

Talence

FOCUS SUR



L'oignon peut se présenter sous différentes formes :

rond, allongé ou aplati, et en plusieurs couleurs : **blanc, jaune ou rouge.** L'oignon blanc est **doux et légèrement sucré,** tandis que l'oignon jaune est **plus fort et supporte bien les longues cuissons.**

Il se conserve plusieurs semaines dans un endroit frais et sec. L'oignon rouge, **plus sucré que l'oignon jaune,** se conserve quelques jours au réfrigérateur.

LÉGUMES



ARTICHAUT



POIVRON



POMME DE TERRE



BLETTE



CÉLERI



HARICOT VERT



NAVET



OIGNON



LAITUE



AUBERGINE



CONCOMBRE



COURGETTE



BROCOLI



FENOUIL



TOMATE

JUIN

FRUITS



PRUNE



GROSEILLE



PASTÈQUE



MELON



CASSIS



PÊCHE



FRAMBOISE



ABRICOT

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



POIS CHICHE



SEIGLE



PETIT POIS



LENTILLE CORAIL

MAIS AUSSI : ÉPINARD - ASPERGE - BETTERAVE - CAROTTE - RADIS - AIL - PAMPLEMOUSSE
CERISE - RHUBARBE - FRAISE - LENTILLE - FÈVE

RECETTE

Glace express à la banane

 5 min  2 portions

Ingrédients :

- 2 bananes surgelées
- Lait (ou lait végétal)
- Sel

- Placer les morceaux de banane congelée dans un mixeur.

- Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de lait et une pincée de sel.

- Mixer jusqu'à obtenir une texture épaisse et crémeuse.

- Servir immédiatement.

- **Optionnel :** ajouter du beurre de cacahuète, des copeaux de chocolat ou des pistaches concassées pour plus de gourmandise.

Astuce :

Les bananes un peu trop foncées finissent souvent à la poubelle, alors que c'est à maturation qu'elles présentent le plus d'intérêt sur le plan nutritif. En prévision de l'été, congelez-les pour profiter d'un dessert sans sucre ajouté en quelques minutes.

LÉGUMES



AUBERGINE



BETTERAVE



POMME DE TERRE



AIL



ASPERGE



RADIS



COURGETTE



MAÏS



ÉPINARD



FENOUIL



HARICOT VERT



POIVRON



BRŒCOLI



BLETTE



CAROTTE



TOMATE

JUILLET

FRUITS



MELON



NÉCTARINE



CERISE



RHUBARBE



MYRTILLE



POIRE



FIGUE



PRUNE

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



FÉVEROLE



TRITICALE



LENTILLE

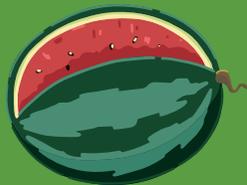


PETIT POIS

MAIS AUSSI : CONCOMBRE - OIGNON - LAITUE - CÉLERI - ARTICHAUT - ABRICOT - PÊCHE
 PASTÈQUE - CASSIS - PAMPLEMOUSSE - GROSEILLE - FRAMBOISE - FRAISE - SEIGLE - POIS CHICHE
 LENTILLE CORAIL - FÈVE

Talence

FOCUS SUR



La pastèque, composée à 92 % d'eau, contribue à l'hydratation, surtout chez les personnes âgées moins sensibles à la soif. Peu calorique, elle offre un apport léger. Sa chair rose-rouge est riche en **caroténoïdes**, dont le bêta-carotène, transformé en **vitamine A**, essentiel pour les yeux et la peau.

Source de fibres, elle améliore le transit intestinal. Avec ses **propriétés détoxifiantes**, la pastèque est idéale pour **nettoyer l'organisme** tout en restant fraîche et nutritive.

LÉGUMES



HARICOT VERT



MAÏS



ARTICHAUT



LAITUE



TOMATE



BLETTE



BROCOLI



FRISÉE



RADIS



CÉLERI



ÉPINARD



COURGE



AUBERGINE



CONCOMBRE



POIVRON



POMME DE TERRE

AOÛT

FRUITS



PÈCHE



FIGUE



NÉCTARINE



MÛRE



MIRABELLE



PASTÈQUE



NOISETTE



RAISIN

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



SEIGLE



FÉVEROLE



FÈVE



LENTILLE CORAIL

MAIS AUSSI : CAROTTE - COURGETTE - BETTERAVE - OIGNON - AIL - FENOUIL - ABRICOT
FRAMBOISE - PRUNE - MELON - CASSIS - GROSEILLE - MYRTILLE - POIRE - POMME - PRUNE
FRAISE - LENTILLE - TRITICALE

FOCUS SUR



La **citrouille** est le légume le plus gaspillé, près de 50 % étant jetée après Halloween. Pourtant, la majorité des citrouilles sont comestibles.

Par exemple, transformez vos épluchures de potimarron en **chips** : disposez-les sur une plaque avec un filet d'huile d'olive et des épices, puis cuisez 30 min à 120 °C.

Pour conserver vos courges, évitez de les placer près de **pommes** ou **poires** qui accélèrent leur maturation.

Stockez-les dans un endroit **sec** à 15-20 °C, en les espaçant pour éviter qu'elles ne se touchent.

LÉGUMES



FENOUIL



PANAIS



HARICOT VERT



BLETTE



ARTICHAUT



POMME DE TERRE



CHOU



CONCOMBRE



TOMATE



AUBERGINE



LAITUE



POIREAU



POTIRON



COURGETTE



COURGE



FRISÉE

SEPTEMBRE

FRUITS



COING



MÛRE



RAISIN



FIGUE



PÊCHE



MELON



NOIX



PRUNE

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



LENTILLE CORAIL



MAÏS



TOURNESOL



LENTILLE

MAIS AUSSI : AIL - CHOU DE BRUXELLES - OIGNON - CÉLERI - BETTERAVE - POIVRON
ÉPINARD - CHOU-FLEUR - BROCOLI - CAROTTE - RADIS - PASTÈQUE - MIRABELLE - MYRTILLE
POMME - NOISETTE - POIRE

RECETTE

Veloutée de potimarron et pommes de terre

🕒 40 min 🍽️ 4 portions

Ingédients :

- 1 potimarron
- 2 pommes de terre
- 2 oignons (jaune ou blanc)
- 3 gousses d'ail
- 1 bouillon de cube
- Épices : curry, muscade, sel et poivre
- 10 cl de crème fraîche ou de crème de coco

- Enlever l'écorce et les pépins du potimarron (non obligatoire si bio et lavé), puis couper la chair en morceaux.

- Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.

- Faire revenir oignons et ail hachés dans un peu de beurre à feu doux.

- Ajouter les pommes de terre et potimarron, faire revenir 5 min.

- Couvrir d'eau, ajouter le bouillon de poule émiété, curry, muscade et laisser mijoter 30 min à feu doux.

- Vérifier la cuisson des légumes, puis mixer.

Rectifier l'assaisonnement, ajouter la crème et laisser mijoter 2-3 min.

- Servir chaud et bon appétit !

LÉGUMES



ENDIVE



MAÏS



FRISÉE



POTIRON



PANAIS



TOPINAMBOUR



ÉPINARD



COURGE



RUTABAGA



BROCOLI



HARICOT VERT



OIGNON



CONCOMBRE



MÂCHE



SALSIFIS



CHOU-FLEUR

OCTOBRE

FRUITS



POIRE



COING



NOIX



MYRTILLE



RAISIN



FIGUE



NOISETTE



CHÂTAIGNE

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



SORGHO



LENTILLE



RIZ



MAÏS

MAIS AUSSI : AIL - COURGETTE - POIREAU - FENOUIL - BLETTE - RADIS - CHOU - BETTERAVE - CÉLERI
LAIQUE - TOMATE - AUBERGINE - NAVET - POMME DE TERRE - CAROTTE - CHOU DE BRUXELLES
POMME - LENTILLE CORAIL

Talence

FOCUS SUR



Le pain, symbole de la France, représente **320 baguettes consommées chaque seconde**, soit **10 milliards par an**. Pourtant, un Français jette en moyenne **2,25 kg de pain par an**, soit **9 baguettes**, représentant **150 000 tonnes de pain gaspillées chaque année**. Pour mieux conserver le pain, enveloppez-le **dans un torchon** et stockez-le à température ambiante.

Vous pouvez aussi transformer le pain rassis **en chapelure**, à conserver dans un bocal hermétique pour l'utiliser dans vos préparations ou pour gratiner.

LÉGUMES



CHOU DE BRUXELLES



NAVET



CITROUILLE



ÉPINARD



CARDON



FRISÉE



CHOU



TOPINAMBOUR



PANAIS



FENOUIL



POTIRON



POIREAU



ENDIVE



CHOU-FLEUR



RUTABAGA



COURGE

NOVEMBRE

FRUITS



KIWI



CITRON



ORANGE



MANDARINE



POMME



POIRE



COING



CLÉMENTINE

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



LENTILLE CORAIL



MAÏS



LENTILLE



SORGHO

MAIS AUSSI : AIL - RADIS - OIGNON - BROCOLI - POMME DE TERRE - CÉLERI - SALSIFIS
BETTERAVE - CAROTTE - MÂCHE

Talence

FOCUS SUR



La châtaigne, riche en glucides, fibres et minéraux, est un excellent allié pour la santé. Elle procure une énergie durable et soutient la digestion. Source de vitamines et de nutriments essentiels, elle favorise la croissance et le développement du fœtus. Pour les griller au four, pensez à les entailler pour éviter qu'elles éclatent.

Une fois cuites, épluchez-les tant qu'elles sont encore chaudes pour retirer facilement la seconde coque. Vous pouvez aussi les déguster en cake ou dans diverses recettes savoureuses.

LÉGUMES



PANAIS



CÉLERI



NAVET



SALSIFIS



CHOU DE BRUXELLES



CAROTTE



CHOU



ÉPINARD



RUTABAGA



ENDIVE



OIGNON



AIL



BETTERAVE



RADIS



TOPINAMBOUR



POTIRON

DÉCEMBRE

FRUITS



CHÂTAIGNE



POIRE



ORANGE



KIWI



POMME



CLÉMENTINE



MANDARINE



CITRON

LÉGUMINEUSES & CÉRÉALES



FÈVEROLE



LENTILLE



SEIGLE



FÈVE

MAIS AUSSI : POMME DE TERRE - FRISÉE - MÂCHE - COURGE - POIREAU - LENTILLE CORAIL



Talence

Maison du développement durable

Parc Peixotto - Talence

✉ mdd@talence.fr

☎ 05 56 84 34 66

Cuisines municipales

Rue du Général Bordas - Talence

✉ cuisines@talence.fr

☎ 05 56 80 73 96



talence.fr