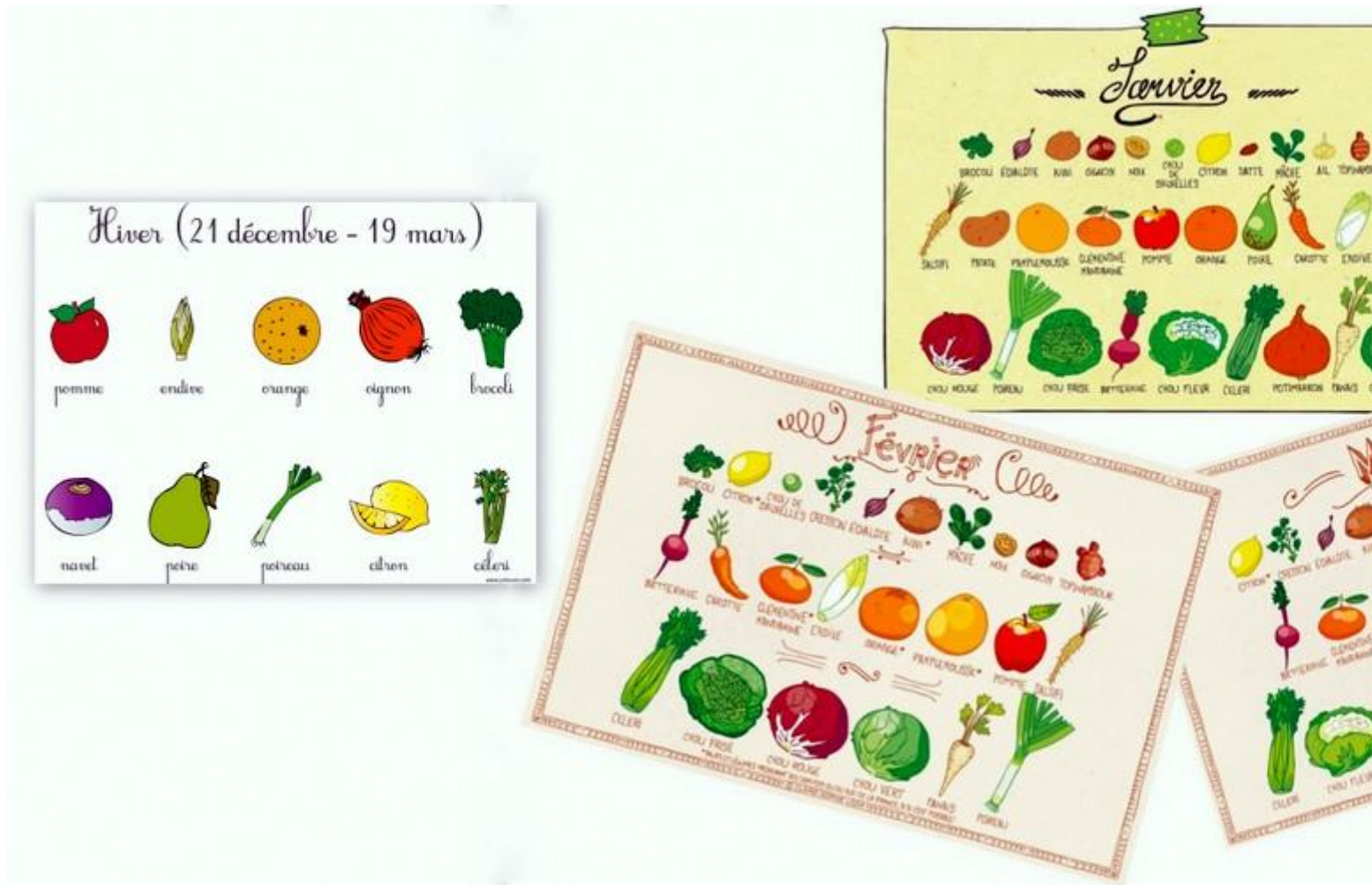




# Le Miam d'Emilie



## Trucs & astuces > Les fruits et légumes d'hiver



## Pour 6 personnes

### Les fruits et légumes d'hiver

Temps de préparation : 10minutes.  
Temps de cuisson : 10minutes.

**On nous le répète sans cesse : il faut manger des fruits et légumes de saison. Parce qu'il est pas toujours évident de s'y retrouver, un petit récap des fruits et légumes de la saison.**

L'hiver est souvent synonyme de « tout gris », ou « tout blanc » lorsque la neige s'invite. La nature a l'air d'être au repos voire en hibernation comme beaucoup d'animaux. On dit « a l'air », car en fait, elle produit encore pas mal de choses et surtout de bonnes choses qui peuvent finir dans nos assiettes. Alors, comment se faire plaisir avec les fruits et légumes d'hiver ?

Exit les fraises en janvier ! A chaque fruit et chaque légume sa saison. Soyons donc attentif à l'origine géographique, et si

possible au mode de culture, des produits proposés sur les étals des marchés et des grands magasins ! Pour aider votre assiette à respecter la planète, il est très important de respecter le cycle naturel et de consommer de préférence des fruits et légumes locaux et de saison (qui valent mieux, dans beaucoup de cas, que des produits bio importés par avion !).

Un fruit local et de saison, cueilli à maturité peu de temps avant que vous ne le consommiez, a des qualités gustatives et nutritionnelles bien plus importantes qu'un fruit qui a mûri au frigo sur un bateau - lequel doit en plus souvent être traité avec des produits facilitant sa conservation voire emballé dans une coque plastique qui le protège durant le transport. Autre difficulté : apprendre à repérer les produits cultivés sous serre qui sont affichés comme venant de France alors qu'ils sont hors saison.

Le problème est que nous ne savons plus, notamment pour les plus urbains d'entre nous, quels sont les fruits et les légumes qui poussent à chaque saison. Alors petit rappel des cycles naturels des fruits et légumes