

LES FRUITS ET LÉGUMES

de saison

LES RESTAURATEURS SONT AU CŒUR DES PROBLÉMATIQUES ENVIRONNEMENTALES

Outre les consommations d'eau, d'énergie et les déchets, les denrées alimentaires utilisées pour la réalisation des plats sont la principale source d'émission de gaz à effet de serre. Pour diminuer l'impact environnemental de votre restaurant, l'UMIH vous propose ce calendrier des fruits et légumes de saison. Privilégier la proximité, respecter les saisons, c'est approfondir votre action de préservation de l'environnement tout en satisfaisant les papilles des plus gourmands.

L'UMIH est également partenaire du programme MrGoodfish qui édite chaque saison la liste des produits de la mer conseillés afin de préserver les ressources marines contre la surexploitation. Vous pouvez la télécharger sur www.umih.fr et www.mrgoodfish.com « Bien choisir son poisson, c'est bon pour la mer, c'est pour bon pour vous ».

L'UMIH EST N° 1 CHEZ LES CAFÉTIERS, HÔTELIERS, RESTAURATEURS, EXPLOITANTS D'ÉTABLISSEMENTS DE NUIT

L'UMIH représente 32 000 entreprises. Très engagée en faveur du développement durable, l'UMIH accompagne les professionnels dans leur démarche en leur proposant des outils et en mettant en valeur leur savoir-faire : guides de bonnes pratiques (restaurants et hôtels), livre de recettes anti-gaspi, formation contre le gaspillage alimentaire.

janvier

LÉGUMES

BETTERAVE
CAROTTE
CÉLERI
CHAMPIGNON DE PARIS
CHOU
CHOU DE BRUXELLES
CHOU-FLEUR
COURGE
CRESSON
ENDIVE
ÉPINARD
MÂCHE
NAVET
OIGNON
PANAIS
POIREAU
POTIRON
SALSIFIS
TOPINAMBOUR



CITRON
CLÉMENTINE
KIWI
MANDARINE
ORANGE
POIRE
POMME

FRUITS

février

LÉGUMES

BETTERAVE
CAROTTE
CÉLERI
CHAMPIGNON DE PARIS
CHOU
CHOU DE BRUXELLES
CHOU-FLEUR
CRESSON
ENDIVE
ÉPINARD
MÂCHE
NAVET
OIGNON
PANAIS
POIREAU
SALSIFIS
TOPINAMBOUR



CITRON
CLÉMENTINE
KIWI
MANDARINE
ORANGE
PAMPLEMOUSSE
POIRE
POMME

FRUITS

mars

LÉGUMES

BETTERAVE
CAROTTE
CÉLERI
CHAMPIGNON DE PARIS
CHOU
CHOU DE BRUXELLES
CHOU-FLEUR
CRESSON
ENDIVE
ÉPINARD
NAVET
OIGNON
PANAIS
POIREAU
RADIS



KIWI
ORANGE
PAMPLEMOUSSE
POIRE
POMME

FRUITS

avril

LÉGUMES

ASPERGE
CHAMPIGNON DE PARIS
CRESSON
ENDIVE
ÉPINARD
FENOUIL
NAVET
OIGNON
POIREAU
RADIS



mai

LÉGUMES

ARTICHAUT
ASPERGE
CHAMPIGNON DE PARIS
CONCOMBRE
COURGETTE
CRESSON
ÉPINARD
FENOUIL
LAITUE
NAVET
PETIT POIS
RADIS



LÉGUMES

ARTICHAUT
ASPERGE
AUBERGINE
BLETTE
CHAMPIGNON DE PARIS
CONCOMBRE
COURGETTE
FENOUIL
HARICOT VERT
LAITUE
PETIT POIS
POIVRON
RADIS



ABRICOT
CASSIS
CERISE
FRAISE
FRAMBOISE