

Les fruits et légumes d'été de nos latitudes !

Avec la mondialisation du commerce, nous trouvons de tout et à n'importe quelle saison, ce qui nous coupe notamment du plaisir de l'arrivée des premiers fruits et légumes de saison ; en effet, en consommant tout au long de l'année les mêmes variétés, le plaisir n'est plus le même lorsque la saison naturelle démarre.

Ainsi, pour consommer local, de manière plus responsable, en préservant votre budget et la planète, nous avons choisi de consacrer le numéro de ce Grillon à **un pense-bête sur les fruits et légumes d'été de nos latitudes** maintenant que les beaux jours sont arrivés !

Les fruits et légumes de saison pour une alimentation durable

Acheter des fruits et légumes qui ne sont pas de saison signifie bien souvent que ces derniers arrivent par avion ou par bateau depuis leur pays de production. Ces modes de transports ne sont pas écologiques et participent à l'accroissement de l'effet de serre. On estime effectivement qu'un fruit ou un légume importé engendre une consommation de pétrole 10 à 20 fois supérieure à celle d'un produit local.

Qui plus est, ces produits mûrissent dans la cale d'un bateau ; ils arrivent ainsi dans votre assiette souvent abîmés et n'offrent finalement pas le goût escompté. A contrario, les légumes de saison subissent moins de traitements de conservation car ils sont transportés sur de courtes distances, ils arrivent plus rapidement sur les étals, donc les nutriments sont mieux conservés. **La consommation de produits de saison représente ainsi une démarche écoresponsable saine pour votre santé.**

« Soleil de juillet donne la fortune » (dicton français, 1913)

Les fruits et légumes à l'honneur de ce mois sont :

- Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Groseille, Myrtille, Melon, Nectarine, Pastèque, Pêche, Raisinet.
- Artichaut, Aubergine, Côtes de bettes, Céleri-branche, Concombre, Courgette, Épinard, Haricot vert, Laitue, Oignon, Petit pois, Pois mange-tout, Poivron, Radis, Tomate.

« C'est le soleil d'août qui donne aux pommes leur goût » (dicton français)

Ce mois, synonyme de fête nationale, ravira vos papilles avec :

- Abricot, Cassis, Fraise, Framboise, Groseille, Mirabelle, Myrtille, Melon, Mûre, Nectarine, Noisette, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Pruneau, Raisinet.
- Ail, Artichaut, Aubergine, Brocoli, Concombre, Côtes de bettes, Courgette, Épinard, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue, Mais doux, Oignon, Poivron, Radis, Tomate.

« Août mûrit les fruits, septembre les cueille » (dicton français, 1952)

Ce dernier mois de l'été avant l'entrée dans les couleurs automnales fait la part belle au :

- Coing, Figue, Myrtille, Melon, Mirabelle, Noisette, Noix, Pastèque, Poire, Pomme, Prune, Pruneau, Raisin.

- Ail, Artichaut, Aubergine, Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Châtaigne, Choux, Concombre, Courge, Courgette, Épinard, Endive, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue, Oignon, Panais, Poireau, Poivron, Radis, Tomate.

Bien que cette liste ne soit de loin pas exhaustive vu le nombre de variétés existantes, nous espérons qu'elle sera néanmoins source d'inspiration pour vos recettes estivales et, pourquoi pas, également synonyme de redécouverte. Nous vous souhaitons un bel été !

Stéphanie Bonvin

Déléguée au développement durable

Article tiré de <https://www.acteurdurable.org/fruits-legumes-saisons/> et de <https://suisse-nutritionniste.ch/fr/calendrier-des-legumes-et-fruits-de-saison/>

