



# L'éco-Blog

## PRODUITS DE SAISON

### Fruits de mer et poissons de saison



	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Fruits de mer	Bigorneau, Bulot, Coquille St-Jacques, Crevettes**, Huître, Moule, Praire.	Coquille St-Jacques, Crevettes**, Huître, Moule, Praire.	Bulot, Coquille St-Jacques, Crevettes**, Huître.	Coquille St-Jacques, Crevettes**, Langouste.	Coquille St-Jacques, Crevettes**, Langouste, Langoustine, Tourteau.	Crevettes**, Ecrevisse, Homard, Langouste, Langoustine.
Poissons	Bar, Dorade Grise, Églefin, Haddock, Hareng*(3), Loup, Merlan*, Morue, Raie*.	Bar, Cabillaud*, Colin (lieu noir)*, Dorade Grise, Églefin, Haddock, Limande, Lotte, Loup, Maquereau (3), Merlan*, Morue, Raie*, Saumon, Sole*.	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*.	Alose, Baudroie(lotte)*, Cabillaud*, Colin(lieu noir)*, Brochet, Colin(lieu noir), Lieu, Maquereau (3), Merlu, Raie*, Saumon, Sole*, Turbot*.	Anchois (3), Alose, Baudroie(lotte)*, Cabillaud*, Colin(lieu noir)*, Lieu, Maquereau (3), Merlu, Raie*, Sardine (3), Saumon, Sole*, Thon Blanc(Germon), Turbot*.	Anchois (3), Colin (lieu noir)*, Congre, Lieu, Maquereau (3), Merlu, Raie*, Sardine (3), Saumon, Thon Blanc (Germon), Turbot*.

	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Fruits de mer	Crevettes**, Écrevisse, Gambas, Homard, Langouste, Langoustine.	Crevettes**, Écrevisse, Homard, Langouste, Langoustine.	Crevettes**, Écrevisse, Homard, Langouste, Langoustine, Moule, Praire, Seiche.	Crevettes**, Homard, Langouste, Moule.	Crevettes*, Homard, Huître, Langouste, Moule, Oursin.	Coquille St-Jacques, Crevettes*, Homard, Huître, Moule.
Poissons	Anchois (3), Colin, Congre, Lieu, Maquereau (3), Raie*, Sardine (3), Saumon, Thon Blanc (Germon), Turbot*.	Anchois (3), Dorade Grise, Maquereau (3), Raie*, Sardine (3), Saumon, Thon Blanc (Germon).	Dorade Grise, Maquereau (3), Raie*, Sardine (3), Thon Blanc (Germon).	Dorade Grise, Hareng*(3), Maquereau (3), Raie*, Sardine (3).	Bar, Dorade Grise, Hareng*(3), Raie*.	Bar, Dorade Grise, Hareng*(3), Raie*.

\* : 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 sur [www.eco-blog.fr](http://www.eco-blog.fr)