

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 Mr.Goodfish 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 CAFETIERS, 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.



UNION DES MÉTIERS ET DES INDUSTRIES DE L'HÔTELLERIE

janvier

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



FRUITS
 CITRON
 CLÉMENTINE
 KIWI
 MANDARINE
 ORANGE
 POIRE
 POMME

février

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



FRUITS
 CITRON
 CLÉMENTINE
 KIWI
 MANDARINE
 ORANGE
 PAMPLEMOUSSE
 POIRE
 POMME

mars

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



FRUITS
 KIWI
 ORANGE
 PAMPLEMOUSSE
 POIRE
 POMME

avril

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



FRUITS
 PAMPLEMOUSSE
 POMME
 RHUBARBE

mai

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



FRUITS
 FRAISE
 PAMPLEMOUSSE
 RHUBARBE

juin

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



FRUITS
 ABRICOT
 CASSIS
 CERISE
 FRAISE
 FRAMBOISE
 GROSEILLE
 MELON
 PAMPLEMOUSSE
 RHUBARBE
 TOMATE

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 Mr.Goodfish 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 CAFETIERS, 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.



UNION DES MÉTIERS ET DES INDUSTRIES DE L'HÔTELLERIE

juillet

LÉGUMES

- AIL
- ARTICHAUT
- AUBERGINE
- BLETTE
- CHAMPIGNON DE PARIS
- CONCOMBRE
- COURGETTE
- FENOUIL
- HARICOT VERT
- LAITUE
- MAÏS
- PETIT POIS
- POIVRON



- ABRICOT
- CASSIS
- CERISE
- FIGUE
- FRAISE
- FRAMBOISE
- GROSEILLE
- MELON
- MYRTILLE
- NECTARINE
- PRUNE
- TOMATE

FRUITS

août

LÉGUMES

- AIL
- ARTICHAUT
- AUBERGINE
- BLETTE
- CHAMPIGNON DE PARIS
- CONCOMBRE
- COURGETTE
- FENOUIL
- HARICOT VERT
- LAITUE
- MAÏS
- POIVRON



- ABRICOT
- CASSIS
- FIGUE
- FRAMBOISE
- GROSEILLE
- MELON
- MIRABELLE
- MÛRE
- MYRTILLE
- NECTARINE
- POIRE
- POMME
- PRUNE
- QUETSCHÉ
- TOMATE

FRUITS

septembre

LÉGUMES

- AIL
- ARTICHAUT
- AUBERGINE
- BLETTE
- BROCOLI
- CAROTTE
- CHOU-FLEUR
- CHAMPIGNON DE PARIS
- CONCOMBRE
- COURGE
- COURGETTE
- CRESSON
- ÉPINARD
- FENOUIL
- HARICOT VERT
- LAITUE
- MAÏS
- OIGNON
- POIREAU
- POIVRON
- POTIRON



- FIGUE
- MELON
- MIRABELLE
- MÛRE
- MYRTILLE
- NOISETTE
- NOIX
- POIRE
- POMME
- PRUNE
- QUETSCHÉ
- RAISIN
- REINE-CLAUDE
- TOMATE

FRUITS

octobre

LÉGUMES

- AIL
- BETTERAVE
- BLETTE
- BROCOLI
- CAROTTE
- CÉLERI
- CHAMPIGNON DE PARIS
- CHOU
- CHOU DE BRUXELLES
- CHOU-FLEUR
- CONCOMBRE
- COURGE
- COURGETTE
- CRESSON
- ÉCHALOTE
- ENDIVE
- ÉPINARD
- FENOUIL
- HARICOT VERT
- MÂCHE
- NAVET
- OIGNON
- PANAI
- POIREAU
- POTIRON



- CHÂTAIGNE
- COING
- FIGUE
- NOISETTE
- NOIX
- POIRE
- POMME
- QUETSCHÉ
- RAISIN

FRUITS

novembre

LÉGUMES

- AIL
- BETTERAVE
- BROCOLI
- CAROTTE
- CÉLERI
- CHAMPIGNON DE PARIS
- CHOU
- CHOU DE BRUXELLES
- CHOU-FLEUR
- COURGE
- CRESSON
- ÉCHALOTE
- ENDIVE
- ÉPINARD
- FENOUIL
- MÂCHE
- NAVET
- OIGNON
- PANAI
- POIREAU
- POTIRON
- SALSIFIS
- TOPINAMBOUR



- CHÂTAIGNE
- CITRON
- CLÉMENTINE
- KIWI
- MANDARINE
- NOISETTE
- POIRE
- POMME

FRUITS

décembre

LÉGUMES

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



- CITRON
- CLÉMENTINE
- KIWI
- MANDARINE
- ORANGE
- POIRE
- POMME

FRUITS