










# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>

Fruits	Image	Janv	Févr	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Dec
<b>Abricots</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note : l'abricot est un des fruits les plus riches en provitamine A (ou carotène) : un fruit apporte pratiquement 50% du besoin quotidien. Croquez l'abricot à pleines dents pour profiter de cette source d'énergie gourmande. S'il est délicieux nature, l'abricot s'accommode aussi simplement en dessert, relevé de citron et/ou d'épices.</li> <li>Plus audacieux, il accompagne également les mets salés (canard, porc, viandes et poissons fumés, mèche, épinards)</li> <li>Il existe de multiples variétés d'abricots cultivées en France. Les terroirs favorables à l'espèce leur confèrent une grande saveur.</li> <li>L'abricot est un fruit estival dont les variétés se succèdent au fil de la saison.</li> </ul>													
<b>Amande</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note : D'un apport énergétique élevé, l'amande est un fruit riche en lipides. Elle apporte également fibres et vitamine E, excellente pour le fonctionnement du système cardiovasculaire.</li> <li>L'amande se consomme sous différentes formes : fraîche, effilée, en poudre, etc. Son goût se marie aussi bien aux recettes salées qu'aux desserts, auxquels elle apporte sa touche gourmande.</li> </ul>													
<b>Ananas</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note : Sur les étals toute l'année, l'ananas est très riche en vitamine C, indispensable pour le tonus. Et même s'il paraît très sucré, son apport énergétique est limité, permettant d'en faire un allié forme au quotidien !</li> <li>Facile à marier, sa saveur s'intègre à de nombreuses recettes salées comme sucrées. Il est aussi délicieux nature avec sa chair parfumée et juteuse.</li> </ul>													
<b>Anone</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<p>Note : L'anone est très riche en glucides, mais également en vitamine C et en fer. Sa chair goûteuse vous apporte ainsi de l'énergie tout l'hiver.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'anone se déguste principalement crue, à même la coque du fruit. Sa chair délicate et parfumée est aussi délicieuse en sorbets, jus et autres mousses de fruit. Frite ou en beignet, l'anone accompagne également vos recettes salées.</li> </ul>													


# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>

<b>Avocat</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note : Énergétique, l'avocat est un fruit riche en acides gras et en vitamines qui favorisent votre bien-être.</li> <li>L'avocat se consomme exclusivement cru. Il suffit de l'ouvrir en deux pour le savourer nature, relevé d'épices, d'herbes ou de citron, ou en accompagnement.</li> <li>Deux variétés d'avocat sont commercialisées en France, dont une petite partie est produite en Corse</li> </ul>													
<b>Banane</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>Très équilibrée, la banane est un fruit riche en glucides, en fibres et en vitamines. Une banane par jour apporte une bonne dose d'énergie au quotidien.</li> <li>Si elle est délicieuse nature, la banane est aussi excellente revenue à la poêle, flambée ou encore cuisinée en gratin. Elle se marie très bien à des desserts gourmands et accompagne de manière surprenante certaines de vos préparations salées.</li> <li>La banane dessert est la variété préférée des Français. Elle garnit les étals toute l'année, après avoir mûri au soleil des Antilles, de l'Afrique et de l'Amérique.</li> </ul>													
<b>Carambole</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>Un faible apport calorique allié à une grande richesse en vitamines font de la carambole un fruit qui apporte tonus et vitalité.</li> <li>La carambole est le plus souvent utilisée comme élément décoratif. Elle est également goûteuse crue, en jus ou sous forme de compote ou de confiture.</li> <li>Les caramboles consommées en France proviennent d'Asie, d'Amérique et d'Israël.</li> </ul>													
<b>Cassis</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>Le cassis allie un faible apport calorique et une grande richesse en vitamines. Croquer ses petites baies apporte bien-être et vitalité tout l'été.</li> <li>Si elle se croque nature, la baie de cassis révèle toute la richesse de sa saveur dans des nombreuses préparations gourmandes : confitures, tartes, gelées, mais aussi crème et liqueur.</li> <li>La France cultive 2 variétés de cassis, concentrées principalement dans le Val de Loire, la Bourgogne, l'Oise et la Vallée du Rhône.</li> <li>Le cassis est un fruit d'été dont la saison est courte : à grignoter à l'envi aux beaux jours</li> </ul>													


# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>

<b>Cerise</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---


- Note :
- Les cerises sont souvent consommées telles quelles ou cuisinées en dessert : tartes, clafoutis, confiture, salades de fruit, etc. Mais vous pouvez également les préparer en garniture ou en sauce avec le canard, les gibiers, le porc et le veau. Vous pouvez aussi les intégrer à des crudités ou des salades. Les cerises sont un peu plus sucrées et caloriques que les autres fruits rouges. Toutefois, elles contiennent de nombreuses vitamines (B et C) ainsi que des minéraux.

<b>Châtaigne</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- D'un apport calorique élevé, la châtaigne est un fruit très riche en glucides. Il apporte également fibres et vitamines B9, idéales pour les muscles et le bien-être.
- La châtaigne se prête à de nombreuses préparations gourmandes, poêlée, bouillie, en purée ou en potage.
- La France compte de nombreuses châtaigneraies qui produisent des fruits goûteux. Plus de 700 espèces différentes ont été recensées par l'INRA.


<b>Citron (jaune&amp;vert)</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- En France, trois ou quatre variétés de citrons sont principalement commercialisées. Une partie provient de Côte-d'Azur et de Corse.
- En assaisonnement ou en quartiers dans une salade, en jus rafraîchissant ou en limonade : il y a mille et une façons de se régaler du citron.
- Riche en vitamine C, son apport calorique est pratiquement négligeable. Sa concentration en nutriments est une bonne raison supplémentaire de le déguster au quotidien !
- Le citron vert est très utile en cuisine. Recherché pour son jus et sa pulpe, il apporte fraîcheur et exotisme.


<b>Clémentine, Mandarine</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- Légère en calories mais riche en vitamine C, la clémentine est le fruit de l'énergie pendant les saisons froides.
- Son absence de pépins et sa chair plus juteuse lui a permis de supplanter la mandarine dans le cœur des Français.
- Facile à transporter, elle se déguste à toute heure de la journée. Elle réveille plats (viandes, salades, crustacés, poissons, féculents) et desserts de sa petite touche fraîcheur surprenante.
- La Corse est le terroir de prédilection de la clémentine en France. Son climat généreux donne aux fruits toute leur saveur.

# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>

<b>Coing</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---


- Note :
- Sur les étals de France, vous rencontrerez principalement trois variétés de coings.
- La présence de tanins confère des propriétés astringentes au coing, ainsi qu'une légère âcreté. Ainsi, le coing se consomme uniquement cuit, d'autant plus que sa chair est très dure.
- Le coing est peu chargé en glucides. En revanche, minéraux, oligo-éléments et vitamines y sont très présents, de même que les fibres.

<b>Datte</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note : Les dattes fraîches sont cueillies dès leur maturité et sont commercialisées encore attachées à la branche. Surtout consommées dans les pays producteurs, elles sont encore peu présentes sur les marchés français.
- Les dattes séchées ont commencé à se déshydrater sur l'arbre. Les fruits sains sont cueillis avec leur branche.
- Les dattes extra-sèches sont idéales pour le grignotage ou pour une pause gourmande et énergétique à tout moment de la journée.
- Fraîche ou séchée, hachée, farcie ou en pâte de fruit, la datte se prête à toutes les préparations culinaires. Laissez libre cours à votre imagination.




<b>Figue</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note : Il existe de très nombreuses variétés de figues, dont plusieurs dizaines s'épanouissent en France.
- Dans l'assiette, la saveur de la figue vitamine vos préparations et s'associe très facilement avec les cuisines les plus simples comme les plus recherchées.
- Ses fibres abondantes, sa forte teneur en calcium et sa modeste teneur en sucre sont autant de raisons de profiter d'elle à la maison, et de l'emmener au bureau pour une pause gourmande.


<b>Figue de Barbarie</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note : La peau épaisse du fruit, naturellement hérissée de piquants, est le plus souvent lissée à l'aide d'une tige de bois ou d'une lame plate avant d'être présentée sur l'étal.
- Crue ou en jus dans vos cuissons, la figue de Barbarie apporte toujours une touche d'exotisme et d'originalité aux cuisines les plus simples. Goûtez cette nouvelle saveur !
- Fruit des pays ensoleillés, très présent en Afrique du Nord mais aussi en Espagne ou en Sicile, la figue de Barbarie vous apporte vitamine C, mais aussi minéraux et oligo-éléments. Sa teneur en fibres est élevée, et son apport calorique, faible.


# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>

<p><b>Fleur comestibles</b></p>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>A chaque fleur son usage culinaire ! On distingue les fleurs-décoction, pour parfumer jus et sirops, les fleurs-salades, consommées crues, mais aussi décoratives, les fleurs-légumes, qui supportent une cuisson au four, et enfin les fleurs-épices.</li> <li>La France cultive de nombreuses espèces destinées à l'usage alimentaire.</li> <li>Le plus souvent, les fleurs sont consommées en très petites quantités. Mais leur richesse nutritive est telle que, même consommées ponctuellement, elles apportent un véritable plus à l'organisme en minéraux et vitamines.</li> <li>Les fleurs comestibles sont disponibles toute l'année, hormis quelques variétés telles la fleur de thym et la fleur d'acacia.</li> </ul>													
<p><b>Fraise</b></p>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>Principalement consommée crue, la fraise peut également se prêter à des cuissons rapides à la poêle ou au four en papillote. Elle se cuisine volontiers, que ce soit en version sucrée ou en version salée. Tentez l'expérience, vous ne serez pas déçus !</li> <li>La fraise est l'un des fruits qui contient le plus de vitamine C. À l'approche des beaux jours, elle prend ainsi le relais des agrumes pour recharger vos batteries. Comme tous les fruits rouges, elle est, par ailleurs, dotée d'un excellent pouvoir antioxydant. Peu calorique, vous pouvez en manger sans compter.</li> <li>Le cœur de saison de la fraise se situe entre fin mars et juin ; certaines variétés continuent à approvisionner le marché tout l'été puis les remontantes prennent le relais jusqu'en novembre.</li> </ul>													
<p><b>Framboise</b></p>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>Sur les étals, vous rencontrerez plusieurs variétés de framboises. Habituellement rouges, certaines peuvent être jaunes, orange, ambrées, noires - à ne pas confondre avec la mûre - ou blanches. La chair du fruit est sucrée, suave et acidulée.</li> <li>En France, la framboise pousse encore à l'état sauvage dans certaines régions. La culture de ce fruit s'est développée dans les années 1950 durant lesquelles de nouvelles variétés – remontantes (permettant plusieurs récoltes annuelles) et plus robustes - ont été sélectionnées.</li> <li>Croquée nature au retour des courses ou utilisée dans une recette sophistiquée, la framboise a tous les atouts pour vous séduire !</li> <li>Son faible apport calorique en fait un fruit idéal pour les gourmands qui surveillent leur ligne. Elle contient par ailleurs des antioxydants, des fibres et des minéraux.</li> </ul>													


# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>

<b>Fruit de la passion</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- Ce fruit exotique renferme une multitude de petites graines noires enrobées d'une pulpe translucide orangée et parfumée : l'arille.
- La famille des passifloracées, à laquelle le fruit de la passion appartient, compte près de 400 espèces. Mais seules quelques-unes sont comestibles. Sur les étals français, la grenadille pourpre est l'espèce la plus répandue.
- Fragile, le fruit de la passion supporte mal la cuisson mais se prête très bien à vos envies de créativité !
- Le fruit de la passion fournit du carotène, de la vitamine C, des minéraux et des fibres.





<b>Fruits exotiques</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- Les fruits exotiques viennent des quatre coins de la planète. Des Antilles à l'Australie en passant par le Brésil, le Mexique, la Côte d'Ivoire, l'Inde, la carambole sur fond blanc Chine ou encore la Nouvelle-Calédonie.
- En France, ils sont regroupés en deux grandes catégories : les fruits exotiques « principaux », les plus courants sur nos étals (banane, avocat, ananas, mangue, papaye, litchi, fruit de la passion, noix de coco, goyave). Et les « mineurs », présents en moindres volumes (kaki, datte, figue de Barbarie, grenade, pitaya, physalis, mangoustan, kumquat, ramboutan, carambole, anone, sapotille, Litchisetc.).
- Salades de fruits, pâtisserie, desserts chocolatés... ou tout simplement nature, les fruits exotiques subliment et colorent recettes et tables de fin d'année notamment.
- Pour la plupart disponibles toute l'année, ils sont cependant présents en plus grande quantité (et variété) en fin d'année, de début novembre à début janvier avec une pointe la semaine qui précède Noël, puis une autre autour des fêtes de Pâques.

<b>Goyave</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- Lorsqu'elle mûrit, sa peau fine passe du vert pâle au jaune, et peut être piquetée de noir. Chez certaines variétés, la peau passe du rose au rouge. Sa chair juteuse et acidulée est de couleur crème à orange saumon, et elle est parsemée de petits grains durs.
- Sur les étals de France, vous pourrez surtout trouver deux variétés distinctes : les goyaves en forme de poire et celles en forme de pomme. Leur poids unitaire varie de 60 à 165 grammes.
- Crue et bien mûre, la goyave reste un fruit très facile à consommer : telle quelle, en jus, en sorbet, ou en sirop.
- D'un point de vue nutritif, ce fruit tropical présente un apport calorique très faible. Il est extrêmement riche en vitamine C et en fibres.
- La goyave est disponible tout au long de l'année.

# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>

		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>Grenade</b>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note : Le fruit atteint jusqu'à une dizaine de centimètres de diamètre. Il contient de nombreuses graines de la taille d'un grain de maïs, enveloppées d'une pulpe rose grenat, juteuse, sucrée et légèrement acidulée.</li> <li>La grenade se consomme presque toujours crue, mais quelques exceptions sont possibles. Étonnez vos invités avec une préparation culinaire à base de ce fruit d'exception !</li> <li>Bien pourvue en vitamine C, la grenade est un fruit de diversification. Elle convient parfaitement aux besoins nutritionnels des femmes, des enfants et des adolescents.</li> </ul>													
<b>Groseille</b>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>La groseille est le plus souvent d'un beau rouge vif mais elle peut aussi être blanche. Sa chair est moelleuse, juteuse et légèrement acide.</li> <li>La groseille est un partenaire original pour vos envies culinaires. Alors osez la créativité et passez le tablier !</li> <li>Ne soyez pas effrayé par sa saveur acidulée et profitez de sa teneur en vitamines et en fibres, d'autant que la petite baie rouge est modérément sucrée.</li> <li>La groseille est disponible de juin à septembre.</li> <li>Il existe une cinquantaine de variétés de groseilliers. Du rouge carmin au blanc, en passant par le violet ou le jaune, la groseille offre une farandole de couleurs.</li> </ul>													
<b>Kaki</b>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>Plusieurs centaines d'espèces de kaki existent dans le monde. Mais ceux-ci se divisent en deux principaux types : le kaki à chair astringente, de couleur rouge, et le kaki-pomme.</li> <li>Très fragile, ce fruit est à consommer dès qu'il est mûr. Alors n'attendez pas et sortez vos petites cuillères ! Ce fruit se prête aussi à plusieurs préparations gastronomiques.</li> <li>Bien pourvu en pigments caroténoïdes au pouvoir antioxydant marqué, ce fruit renferme aussi beaucoup de fibres.</li> </ul>													
<b>Kiwi</b>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>Le kiwi est originaire de Chine. Son nom vient du néo-zélandais « kivi-kivi ». Riche en vitamine C, un seul fruit couvre les apports recommandés pour une journée !</li> <li>Le Chinabelle® est un kiwi français à la chair jaune. Cette variété est une exclusivité locale. Quant au kiwi de l'Adour, il bénéficie de la certification « Label Rouge ».</li> <li>Roi du sucré-salé, le kiwi se prête aussi bien aux desserts, qu'aux entrées ou aux plats de résistance.</li> </ul>													



# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>

- Le kiwi est un fruit très bien pourvu en vitamine E (1,2 mg/100 g), une vitamine aux vertus anti-oxydantes.
- Le kiwi commercialisé en France de novembre à mai y est généralement produit. En revanche, le kiwi vendu durant l'été et le début de l'automne est importé de Nouvelle-Zélande.

## Litchi



J F M A M J J A S O N D

- Note :
- Le litchi se picore en toutes occasions, quotidiennes ou conviviales, mais toujours gourmandes ! Vous pouvez aussi le cuisiner dans de rafraîchissants plats exotiques ou des préparations plus classiques.
- Exceptionnelle source d'énergie grâce à sa teneur en vitamine C et en glucides, il contient des minéraux et des micronutriments qui participent à votre bien-être.

## Mangoustan



J F M A M J J A S O N D

- Note :
- Sa coque épaisse cache une savoureuse chair blanche nacrée aux arômes de pêche, d'ananas et de framboise.
- A l'intérieur, la chair est divisée en cinq à huit quartiers – les arilles – un peu à la manière d'une clémentine.
- Relativement peu utilisé en cuisine, ce fruit exotique trop peu connu est idéal pour surprendre vos invités. Le mangoustan peut être la base de succulents sorbets, mais aussi de bien d'autres préparations.

## Mangue



J F M A M J J A S O N D

- Note :
- On compte d'innombrables variétés de mangues. Rien qu'en Inde, il en existerait plus d'un millier !
- Très présente dans les desserts, la mangue se marie parfaitement avec les viandes et les poissons : invitez-la à votre table et laissez-vous surprendre !
- La mangue possède une vraie densité en vitamines (provitamine A et vitamine C), en pigments et en acides organiques. Elle apporte également carotène et fibres.

## Melon







J F M A M J J A S O N D





- Note :
- Sa chair savoureuse et parfumée se déguste aussi bien nature que cuisinée. Il égaye très simplement une fin de repas ou se mêle à une entrée fraîche et légère.
- Regorgeant de vitamines et de minéraux, le melon présente de nombreux atouts forme. Très riche en eau et peu calorique, il vient à point pour nous désaltérer lors des mois les plus chauds de l'année !



# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>


<p><b>Mirabelle</b></p> 		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>D'un apport calorique modéré, la mirabelle est gorgée de sucres et de vitamines. Elle est également riche en fibres. Ne ratez pas sa courte saison pour en déguster au quotidien et profiter ainsi de ses bienfaits !</li> <li>Facile à préparer, la mirabelle se croque à pleines dents. Mais ses arômes se développent également dans toutes sortes de préparations gourmandes, salées ou sucrées.</li> <li>La production de mirabelles se concentre en Lorraine et en Alsace. La région est le premier producteur mondial des petits fruits dorés.</li> </ul>													
<p><b>Mûre</b></p> 		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>Crue ou cuite, elle a beaucoup d'affinités gustatives avec le salé comme avec le sucré.</li> <li>Bien pourvue en vitamines et minéraux, elle présente un apport particulièrement élevé en pigments aux propriétés antioxydantes.</li> <li>La mûre est le fruit de la ronce et pousse sur ses lianes épineuses.</li> </ul>													
<p><b>Myrtille</b></p> 		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>Elle a une couleur qui varie du bleu-noir au bleu-violacé. En France, on rencontre deux types de myrtille :</li> <li>Sauvage, elle est alors appelée myrtille noire ou brimbelle ;</li> <li>Cultivée, elle est appelée myrtille arbustive ou bleu et</li> <li>Goûtez-la nature et laissez ses saveurs éclater en bouche, ou accommodez-la dans des plats et gâteaux.</li> <li>Peu calorique, la myrtille est bien pourvue en fibres et en vitamines C, ainsi qu'en minéraux très variés.</li> </ul>													
<p><b>Noisette</b></p> 		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>La noisette, également appelée aveline, se déguste aussi bien sèche que fraîche.</li> <li>En France, le noisetier ne fait l'objet d'une production importante que depuis les années 1970. L'Aquitaine en est la principale région productrice.</li> <li>Les noisettes fraîches sont recherchées pour leur goût subtil ainsi que pour leur texture délicate. Petite mais bien dotée en vitamines, la noisette est gorgée de nutriments bénéfiques.</li> <li>Émondées ou non, les noisettes sèches apportent leur croquant à vos préparations culinaires.</li> </ul>													

# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>


<b>Noix</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>D'un apport calorique élevé, la noix regorge d'acides gras essentiels. Elle apporte également fibres et nutriments. Pensez à en croquer une petite poignée pour faire le plein de vitalité.</li> <li>Nature, la noix est délicieuse et croque sous la dent. Cuite ou cuisinée, elle apporte à vos recettes sa saveur légère et délicate.</li> <li>Premier producteur européen de noix, la France concentre sa production dans le Sud-Est (principalement en Isère et dans la Drôme) et le Sud-Ouest (Dordogne surtout, ainsi que Lot et Corrèze).</li> </ul>													
<b>Noix de coco</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>Riche en acides gras, la noix de coco est un fruit calorique, mais concentré en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Croquez sa pulpe pour profiter de ses bienfaits !</li> <li>La chair gourmande de la noix de coco est délicieuse nature. Mais vous pouvez aussi donner une touche de gourmandise et d'exotisme à vos plats, de l'entrée au dessert, en utilisant sa pulpe et son eau.</li> </ul>													
<b>Orange</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>Avec la pomme et la banane, l'orange fait partie des fruits les plus consommés en France. On trouve sur les étals les oranges à chair, à jus, ainsi que les oranges sanguines.</li> <li>Qu'on la croque, qu'on la presse ou qu'on la zeste, l'orange est un fruit de base en cuisine. Elle accompagne aussi bien les viandes et les poissons que les légumes ou les pâtisseries.</li> <li>Bon marché, l'orange est disponible tout l'hiver. Gorgée en vitamine C, elle est idéale pour couvrir les besoins quotidiens !</li> <li>L'orange, pauvre en calories, apporte une quantité importante de minéraux (calcium, magnésium) indispensables au bon équilibre de l'organisme.</li> </ul>													
<b>Papaye</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Note :</li> <li>La chair bien sucrée de la papaye est pauvre en calories, mais contient une quantité importante de vitamines et de minéraux. Un fruit qui s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée.</li> </ul>													

# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>


- Consommée le plus souvent nature, la pastèque se prépare rapidement. Vous pouvez l'accommoder pour le dessert, mais aussi l'intégrer à vos plats et vos entrées.

<b>Pastèque</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---


- Note :
- La pastèque est très riche en eau et légère en calories. Ce fruit riche en vitamines est votre atout forme pendant les beaux jours.
- Ce fruit désaltérant est délicieux croqué nature, taillé en larges quartiers juteux et gourmands. Coupée en dés ou en billes, la pastèque se marie avec d'autres fruits, des crudités, de la menthe... pour des recettes rafraîchissantes.

<b>Pêche, Nectarine</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- D'un apport calorique moyen, la pêche renferme de nombreuses vitamines et des antioxydants.
- Elle s'associe avec bonheur à des mets salés ou sucrés, ou se mange nature. Juteuse et rafraîchissante, la pêche est un fruit estival par excellence !


<b>Physalis</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- D'un apport calorique moyen, le physalis est une baie gorgée de vitamine C, de minéraux et d'oligo-éléments. Pensez à croquer quelques physalis en dessert ou comme en-cas : ils vous apporteront bien-être et équilibre !
- Gorgé de jus, le physalis est délicieux nature. Mais il peut aussi être poêlé, compoté, épicé, chocolaté... et présente de belles qualités décoratives, en plus de sa haute saveur gustative.


<b>Pignon de pin</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- Riche en acides gras, le pignon de pin est un fruit très calorique, mais aussi gorgé de vitamines et minéraux. À consommer avec parcimonie, pour profiter de ses vertus.
- Cru ou simplement poêlé, le pignon de pin apporte saveur, croquant et moelleux à vos recettes. Concassé, parsemé, mélangé, pilé, il relève agréablement salades, crustacés et desserts gourmands.


# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>

<b>Pitaya</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---


- Note :
- Laissez-vous charmer par sa saveur parfumée et très sucrée, ainsi que par sa texture fondante et légèrement croquante.
- D'un apport calorique modéré, la pitaya recèle une chair parfumée, qui contient vitamines et antioxydants. Elle constitue un excellent dessert gorgé d'énergie.
- La pitaya est délicieuse nature, dégustée à même sa jolie coque rouge-rosée.

<b>Poire</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- D'un faible apport calorique, la poire est gorgée de sucres lents, de vitamines et de fibres. En été comme en hiver, profitez de ses bienfaits et appréciez ses différentes variétés !
- Savoureuse nature, elle se prête également à de nombreux accompagnements ou préparations aussi bien sucrées que salées.
- S'il existe près de 2 000 variétés, la production de poires en France se concentre sur une dizaine d'entre elles, distinguées en poires d'automne-hiver et en poires d'été.

<b>Pomelo</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---


- Note :
- Pomelo et pamplemousse sont souvent confondus, il s'agit pourtant de deux espèces distinctes ! Alors que le pamplemousse vient d'Asie du Sud-Est, le pomelo est originaire des Caraïbes. Sa peau est plus fine et sa chair plus juteuse que celle de son cousin éloigné.
- Très léger, le pomelo est un concentré de vitamine C. Facile à consommer, pressé ou à la petite cuillère, il s'intègre facilement dans votre alimentation quotidienne. Alors, à vous de jouer et bénéficiez du tonus qu'il procure !
- Délicieux nature, le pomelo est aussi savoureux dans tous vos plats. Il relève à merveille les viandes et poissons, remplit d'énergie les salades de crudités et vitamine vos desserts gourmands.

<b>Pomme</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---


- Note :
- Parmi les milliers de variétés de pommes existantes, près de cent sont produites en France, dont une trentaine en très grande quantité.

# Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>


- Râpée ou entière, crue ou cuite, poêlée ou au four, la pomme se prête aux cuisines les plus simples comme les plus sophistiquées. Alors laissez-la vous surprendre !
- D'un faible apport calorique, la pomme renferme antioxydants et fibres. Fruit adapté à l'alimentation des sportifs, elle participe à l'équilibre digestif et constitue une mine de vitamines et de nutriments bénéfiques.

<b>Prune</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---


- Note :
- La prune se croque directement en bouche ou se cuisine en tartes, en flan, en confitures, etc. On le sait moins, mais elle se prête également aux préparations salées.
- Très sucrée et juteuse, la prune est cependant assez peu calorique et très désaltérante. Vous pouvez donc y succomber à toute heure de la journée. Généreuse en vitamines, en minéraux et en fibres, la prune est au service de votre forme et de votre digestion.

<b>Raisin</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- En cuisine, c'est bien simple : le raisin peut accompagner tous vos plats : yaourt, salade, fromage, foie gras, viandes, etc. Un seul mot d'ordre : faites-vous plaisir !
- Le raisin est un peu plus sucré que la moyenne des fruits. Vous pouvez cependant le consommer sans crainte, même si vous surveillez votre ligne. Bien pourvu en minéraux, en vitamines et en fibres, c'est par ailleurs un excellent allié au quotidien.

<b>Rhubarbe</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- En cuisine, c'est bien simple : le raisin peut accompagner tous vos plats : yaourt, salade, fromage, foie gras, viandes, etc. Un seul mot d'ordre : faites-vous plaisir !
- Le raisin est un peu plus sucré que la moyenne des fruits. Vous pouvez cependant le consommer sans crainte, même si vous surveillez votre ligne. Bien pourvu en minéraux, en vitamines et en fibres, c'est par ailleurs un excellent allié au quotidien.

<b>Sapotille</b>		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Note :
- Très concentrée en sucre, la chair de la sapotille fournit une quantité importante de fibres et de potassium (peu présent dans notre alimentation). Tentez de goûter la sapotille dès que vous en trouverez sur les étals pour profiter de ses bienfaits !

Tableau saisonnier des fruits <http://devenirpatissier.fr>