



Fiche intendance n° 8



CUISINE DE PRODUITS DE SAISON

BUT	Privilégier l'utilisation de produits de saison lors de nos camps et week-end. Réaliser une soupe au potiron.
CARACTERISTIQUES	
Sections concernées :	Toutes
Nombre d'animateurs nécessaires :	2
Nombre de participants (min.-max.)	De 4 à 8 participants
Durée :	45 minutes
DEROULEMENT	<p>Introduction sur l'intérêt des produits de saison : qualité, proximité, prix....</p> <p>Réaliser une soupe aux potirons :</p> <ul style="list-style-type: none">• Evidez le potiron et coupez la chair en gros dés.• Epluchez les pommes de terre.• Coupez les oignons et les carottes.• Dans une cocotte, mettez les dés de potiron, les pommes de terre, les lamelles d'oignon et de carottes, couvrez du lait et de l'eau, salez et poivrez et ajoutez la cuillerée de sucre.• Laisser cuire à couvert durant 40 minutes. Mixez la soupe, rajoutez la crème (une cuillerée à soupe/assiette).
MATERIEL NECESSAIRE	<ul style="list-style-type: none">• un potiron d'1,2 kg• 3/4 de litre de lait• 1/4 de litre d'eau• sel et poivre• 1 cuillerée à soupe de sucre• crème fraîche• 5 pommes de terre• casserole, cuisinière• mixeur

**DAVANTAGE
D'INFORMATIONS**

Calendrier « les fruits et légumes de saison »

Janvier

- Fruits : citron niçois, clémentine, noix, orange, poire, pomme
- Légumes : ail, betterave, carotte (de conservation), céleri branche, céleri-rave, chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli), chou-fleur (de Bretagne et du Sud-Est), crosne, échalote, endive, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salades, salsifis, topinambour.

Février

- Fruits : citron niçois, kiwi (Sud-Ouest, Corse ou d'Italie), orange, poire, pomme
- Légumes : betterave, carotte (de conservation), céleri-rave, chou (chou de Bruxelles, chou-fleur, chou pommé, chou rouge, brocoli), crosne, endive, épinard (de Provence-Alpes-Côte d'Azur, symphonie, polka, et jeune pousse), fenouil, frisée, mâche, navet, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, rutabaga, salades, salsifis, topinambour.

Mars

- Fruits : citron niçois, pomme
- Légumes : betterave, carotte (de conservation), chou, chou-fleur, concombre, endive, épinard (jeune pousse), oseille, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salades, salsifis, topinambour

Avril

- Fruits : pomme
- Légumes : artichaut (camus breton), asperge, betterave, carotte (primeur), chou-fleur, concombre, cresson, endive, épinard, fève, frisée, navet (primeur), oseille, petit pois, petit poivrade, pomme de terre (de conservation), radis, salades

Mai

- Fruits : fraise, framboise, rhubarbe.
- Légumes : asperge, aubergine, betterave, carotte (primeur), chou-fleur, concombre, courgette, cresson, épinard, fève, navet (primeur), petits pois, poivrade, pourpier, pomme de terre (primeur), radis, salades, scarole, tomate.

Juin

- Fruits : abricot, amande, cerise, figue, fraise, framboise, melon, pêche.
- Légumes : artichaut, asperge, aubergine, betterave, carotte (primeur), cerfeuil, ciboulette, chou-fleur, concombre, coriandre, épinard, estragon, fenouil, fève, haricot vert, laurier, persil, petits pois, poivron, pomme de terre (primeur), radis, salades, thym, tomate.

Juillet

- Fruits : abricot, brugnon, cassis, cerise, figue (fraîche), fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pastèque, pêche, prune.
- Légumes : artichaut, aubergine, betterave, brocolis, carotte (primeur), chou-fleur, concombre, cornichon, courgette, fenouil, fève, haricot vert, oignon blanc (frais), petits pois, poivron, pomme de terre (primeur), radis, salades, tomate.

Août

- Fruits : abricot, cassis, cerise, figue (fraîche), framboise, groseille, melon du sud de la France et de Poitou Charentes, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, poire (du Sud Est, Williams et docteur Guyot), pomme, prune (reine claudes, quetsche), raisin.
- Légumes : ail, artichaut, aubergine, betterave, brocolis, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, poivron, pomme de terre (de conservation), salades, tomate

Septembre

- Fruits : figue (fraîche), framboise, melon, mirabelle (notamment celle de Lorraine), mûre, pêche, poire (williams, beurré-hardy, conférence), pomme, prune, raisin (chasselas de Moissac, muscat de Hambourg).
- Légumes : artichaut, aubergine, betterave, brocolis, carotte, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, frisée, girofle, haricot (coco paimpolais, lingot, moquette, haricot blanc), haricot vert, poireau, poivron, pomme de terre (de conservation), salades, tomate.

Octobre

- Fruits : châtaigne, coing, figue (fraîche), noix, pêche de vigne, poire (beurré-hardy, doyénné du comice, conférence), pomme, raisin.
- Légumes : artichaut, betterave, brocolis, carotte, champignons, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, poireau, pomme de terre (de conservation), salades, tomate
- Champignons : cèpes et bolets,

Novembre

- Fruits : châtaigne, coing, poire (beurré-hardy, doyénné du comice, conférence), pomme, raisin.
- Légumes : betterave, blette (ou bette), brocolis, carotte (de conservation), celeri branche, celeri-rave, champignons, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), crosne, endive, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salades, salsifis.

Décembre

- Fruits : châtaigne, clémentine, kiwi, mandarine, orange, poire (beurré-hardy conférence), pomme (belle de Boskoop, granny smith et reinette grise du Canada)
- Légumes : betterave, cardon, carotte (de conservation), champignons, chou, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), endive, mache, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salades, salsifis, topinambour

Source : wikipedia.org