



# LE MONDE MAGIQUE DES ALIMENTS

## JANVIER 2018 : DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON



### LE SAVAIS-TU ?

Dans nos menus les carottes, les oignons et les poireaux viennent directement du producteur. Nous travaillons avec un agriculteur de la région liégeoise qui toutes les semaines nous livre des produits frais dans nos cuisines.

Véritable garde manger, la Hesbaye est la terre des grands espaces. Située au cœur de la Belgique, elle est avant tout une des régions européennes les plus fertiles. La qualité de la terre est idéale pour assurer une qualité gustative des légumes.



#### Fruits

Noix - Noisette  
Poire - Pomme

#### Légumes

Champignon - Chicon - Chou frisé -  
Chou de Bruxelles - Mâche - Panais -  
Poireau - Salsifis et Scorsonère -  
Topinambour - Betterave - Carotte -  
Céleri rave - Chou pommé - Chou  
rouge - Navet - Oignon - Pomme  
de terre - Potimarron



janvier

Calendrier des fruits et légumes de saison de l'APAQ-W

### LEXIQUE

**Biodiversité** : est la diversité naturelle des organismes vivants. Le maintien de la biodiversité est une composante essentielle du développement durable.

**Fertile** : se dit d'un sol qui permet de produire beaucoup et qui donne d'abondantes récoltes.

### UN GESTE POUR LA PLANETE

Il est important de consommer des fruits et des légumes de saison. En respectant les saisons, les fruits et les légumes sont moins chers, ont plus de goût, sont plus écologiques et contiennent plus de vitamines.

Voilà de nombreuses raisons de manger des fruits d'hiver en hiver !