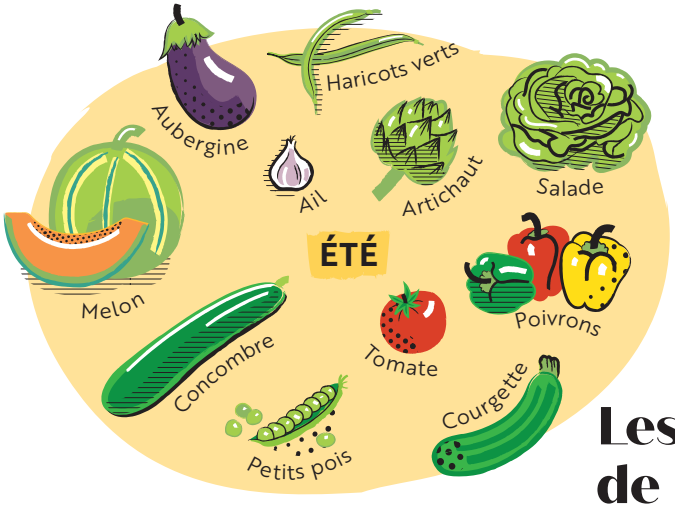
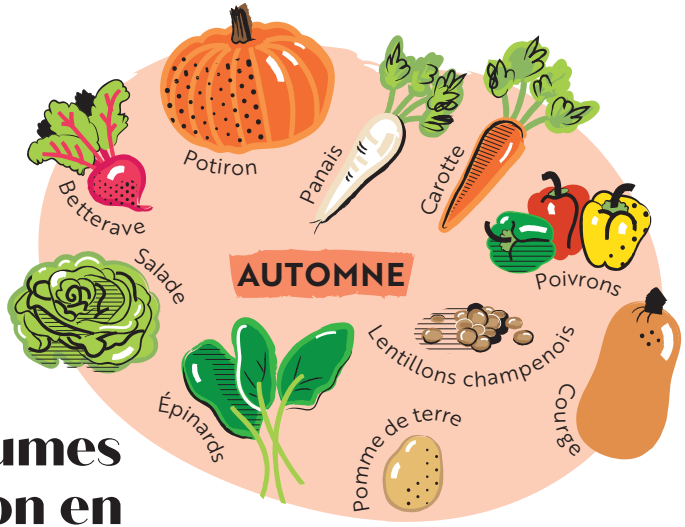
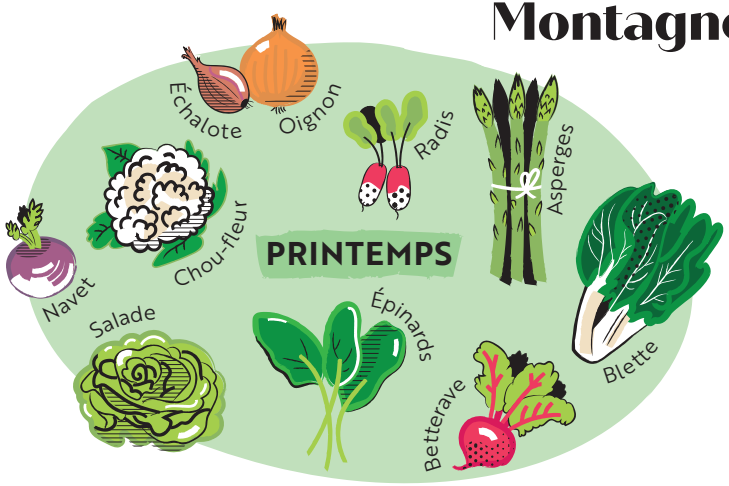
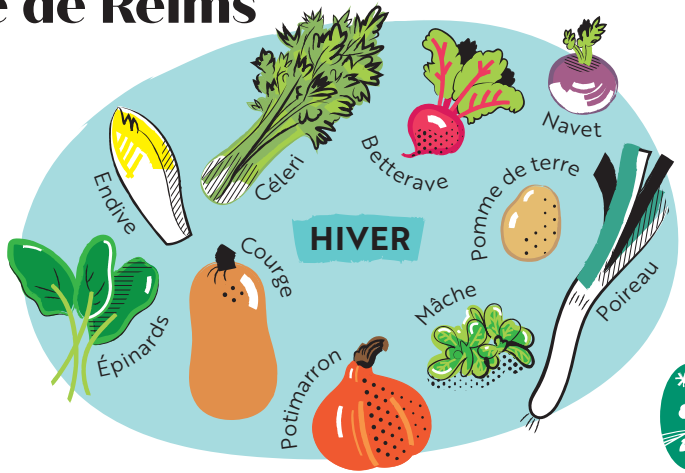
Les légumes de saison en Montagne de Reims









N.B. : Certains légumes illustrés sont consommables tout au long de l'année ou sur plusieurs saisons.

Parc naturel régional de la Montagne de Reims

Manger local et de saison : pour quelles raisons ?

POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Les fruits et légumes importés et hors saison sont souvent acheminés via des moyens de transport polluants sur de longues distances. En respectant le rythme de la nature, nous évitons des dépenses supplémentaires en matière d'énergie ou de traitements. Manger local, c'est aussi lutter contre la disparition des aliments produits sur notre territoire et contribuer à maintenir le paysage agricole.

POUR SOUTENIR L'ÉCONOMIE

Privilégier les circuits courts, c'est participer à l'économie locale en encourageant nos producteurs locaux à agrandir leur production et donc à embaucher. Le coût des produits est aussi réduit car le trajet en transport et les intermédiaires sont limités.

POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

Consommer des produits de saison revient à manger des aliments plus sains, qui contiennent plus de vitamines et de minéraux que ceux cultivés de manière non naturelle et hors saison. Les produits qui bénéficient d'un trajet court sont moins dégradés et sont stockés dans un temps limité, ils gardent ainsi leur saveur et fraîcheur.

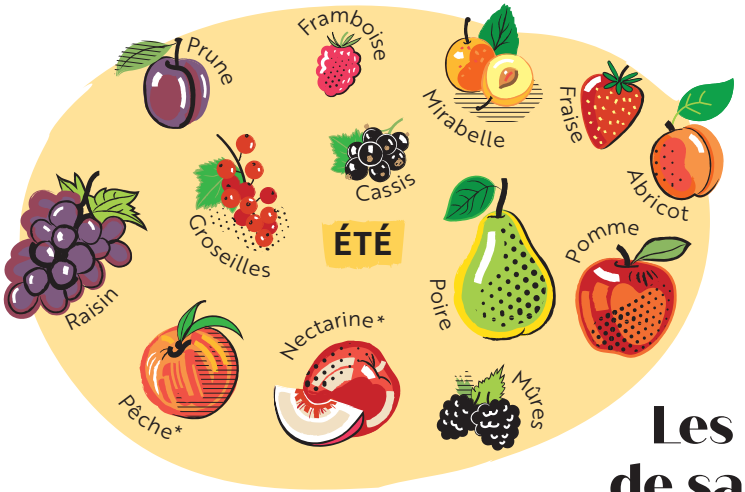
Cette carte vous est offerte par le Parc naturel régional de la Montagne de Reims dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial du Triangle marnais. Ne peut être vendu.

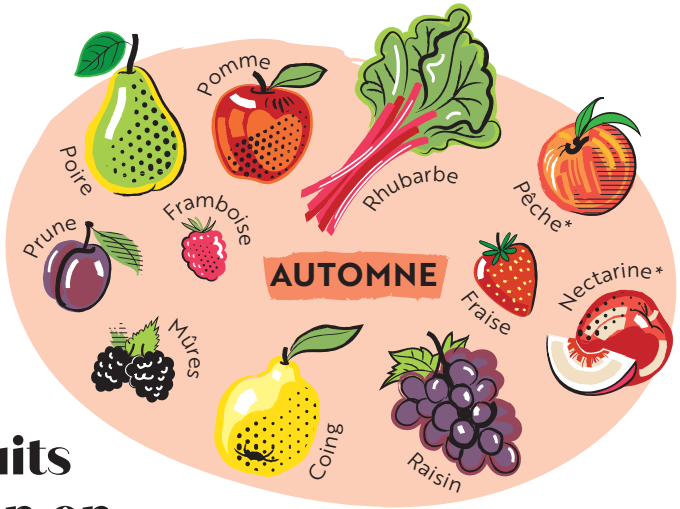
Edition du Syndical Mixte de gestion du Parc naturel régional de la Montagne de Reims

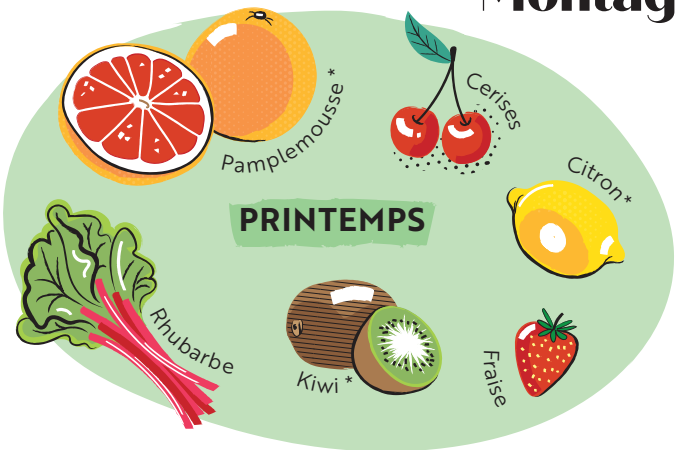
Chemin de Nanteuil, 51480 Pourcy

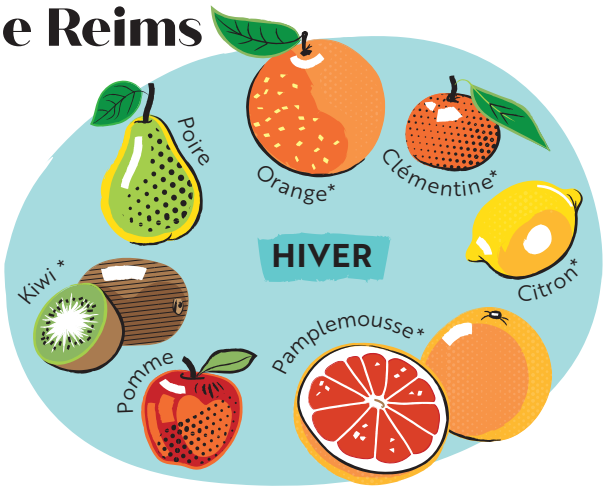
Illustrations : Mélanie Masson - **Impression :** xxxxxxx

Les fruits de saison en Montagne de Reims









*Ces fruits ne sont pas produits sur le territoire de la Montagne de Reims.

Parc naturel régional de la Montagne de Reims

Manger local et de saison : pour quelles raisons ?

POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Les fruits et légumes importés et hors saison sont souvent acheminés via des moyens de transport polluants sur de longues distances. En respectant le rythme de la nature, nous évitons des dépenses supplémentaires en matière d'énergie ou de traitements. Manger local, c'est aussi lutter contre la disparition des aliments produits sur notre territoire et contribuer à maintenir le paysage agricole.

POUR SOUTENIR L'ÉCONOMIE

Privilégier les circuits courts, c'est participer à l'économie locale en encourageant nos producteurs locaux à agrandir leur production et donc à embaucher. Le coût des produits est aussi réduit car le trajet en transport et les intermédiaires sont limités.

POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

Consommer des produits de saison revient à manger des aliments plus sains, qui contiennent plus de vitamines et de minéraux que ceux cultivés de manière non naturelle et hors saison. Les produits qui bénéficient d'un trajet court sont moins dégradés et sont stockés dans un temps limité, ils gardent ainsi leur saveur et fraîcheur.

Cette carte vous est offerte par le Parc naturel régional de la Montagne de Reims dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial du Triangle marnais. Ne peut être vendu.

Edition du Syndical Mixte de gestion du Parc naturel régional de la Montagne de Reims

Chemin de Nanteuil, 51480 Pourcy

Illustrations : Mélanie Masson - **Impression :** xxxxxxx

Les plantes aromatiques en Montagne de Reims

Parc naturel régional de la Montagne de Reims

Comment cuisiner ces plantes aromatiques ?

	UTILISATION - CONSOMMATION
Basilic	Pâtes, potages, grillades, poissons, salades composées, crudités.
Ciboulette	Salades, crudités, omelettes,... la tige est excellente en sauce.
Coriandre	Salades, poissons, grillades, pommes de terre, soupes, riz.
Estragon	Salades, omelettes, tartes, œufs pochés, poissons et viandes blanches.
Laurier	Plats en sauce, ragoûts, daubes, pot-au-feu, pâtés, terrines.
Lavande	Gibier, viande blanche, gâteaux, desserts à base de pêches et d'abricots... Attention : bien doser, son arôme est très puissant !
Mélisse	Salades, crudités, sauces, soupes, poissons, marinades, viandes, gâteaux, confitures, boissons et infusions.
Menthe	Pois chiches, petit pois, taboulé, salades, sauce au yaourt, sirop, chocolat, salades de fruits, melon, pastèque, infusion, thé...
Persil	Grillades, coquillages, légumes du soleil, cake salé, crudités.
Oseille	Salades, omelettes, soupes, saumon à l'oseille.
Origan	Tomates, poissons, grillades, légumes, pizzas et pâtes italiennes.
Romarin	Sauces, soupes de poisson, marinades, légumes mijotés.
Sarriette	Féculents, fromages secs, gibier, marinades, farces, salades.
Sauge ananas	Plats exotiques, sucrés-salés, viande de porc, canard, salades de fruits, cocktails.
Sauge officinale	Bouillons, sauces, marinades, pommes de terre, haricots blancs, escalope de veau, sorbets, salades de fruits, thés glacés, confitures...
Thym	Viandes, grillades, légumes d'été, soupes, poissons, cakes salés et fromages.
Verveine	Plats salés exotiques, volailles et poissons, sauces, marinades, salades de fruits, glaces, entremets, infusion.

Cette carte vous est offerte par le Parc naturel régional de la Montagne de Reims dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial du Triangle marnais. Ne peut être vendu.

Edition du Syndical Mixte de gestion du Parc naturel régional de la Montagne de Reims
Chemin de Nanteuil, 51480 Pourcy
Illustrations : Mélanie Masson - **Impression :** xxxxxxx