



## **Produits de saison pour vos marchés d'octobre et de novembre**

### ***Poissons et fruits de mer***

*l'anchois  
les bouquets  
le calamar  
la coquille Saint-Jacques  
la daurade  
le hareng  
les huîtres  
le lieu noir  
le maquereau  
le rouget-barbet  
le sandre  
la sardine  
la sole  
le thon  
le turbot*

### ***Viandes et volailles***

*le canard  
le chevreuil  
le coucou de Rennes  
le gibier à plume  
le lapin  
le lièvre  
la pintade  
le sanglier*

### ***Légumes***

*la betterave  
les blettes  
le brocoli  
la carotte  
le céleri-rave  
les cèpes*

*le chou de Bruxelles  
le crosne  
les épinards  
le fenouil  
la frisée  
la girolle  
les haricots verts  
la mâche  
le navet  
l'oseille  
le poireau  
le pois chiche  
le potimarron  
le potiron  
les trompettes-de-la-mort*

### **Fruits**

*l'airelle  
la châtaigne  
le coing  
la figue  
les noix  
les pommes  
les poires  
les prunes  
la quetsche  
le raisin*

### **Fromages**

*l'abondance  
le banon  
le beaufort  
le brie  
le camembert  
le comté  
l'époisses  
le cantal  
la fourme d'Ambert  
le laguiole  
le lavort  
le maroilles  
le morbier  
le munster  
le picodon  
le reblochon  
le roquefort  
le sablé de Wissant  
le salers  
la tomme de Savoie  
la Tome de Rhuys*