



# INSPIRATIONS POUR UNE CUISINE DURABLE

## Calendriers des fruits et légumes de saison :

[https://www.gemuese.ch/Ressourcen-fr/PDF-fr/Rezepte-Gemuse/Saisonkalender2016\\_F.pdf](https://www.gemuese.ch/Ressourcen-fr/PDF-fr/Rezepte-Gemuse/Saisonkalender2016_F.pdf)

[https://www.bio-suisse.ch/media/fr/heldendernatur/saisonkalender\\_f.pdf](https://www.bio-suisse.ch/media/fr/heldendernatur/saisonkalender_f.pdf)

[Calendrier des saisons - Paysans suisses \(agriculture.ch\)](#)

<https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/calendrier-des-saisons/?mont>

## Exemples de recettes de saison :

Salées :

- pain de courgettes et herbes fraîches
- salade d'endives, pommes, betteraves, noix et gruyère
- salade de lentilles, aubergines grillées, tomates, carottes, graines de tournesol, herbes fraîches
- tarte à la tomate <https://fooby.ch/fr/recettes/18278/>

Sucrées :

- cake pommes, noix et raisin
- crumble aux figues
- madeleine au miel
- gâteau à la carotte, aux noix et raisin

## Plus de recettes de saison sur les sites suivants

<https://www.gemuese.ch/Recettes>

<https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/>

## Liste magasins pour privilégier les produits locaux et en vrac :

<https://carougezerodechet.ch/pratique/liste-de-magasins/>