

# La saisonnalité des produits ardéchois

## Quels produits en fonction de la saison ?

Comme la consommation en circuits courts, la notion de saisonnalité est à la mode, mais ce n'est pas du vent ! Consommer local, c'est bien. **Mais consommer local et de saison, c'est mieux !**

Pour vous aider à réaliser un petit déjeuner, un apéritif ou un buffet à base de produits locaux, tout en consommant des produits de saison, voici quelques idées de menus en fonction de la saisonnalité des productions ardéchoises.

• Pensez aux crudités pour vos buffets : concombres, courgettes, endives, radis, tomates sont faciles à préparer et à tremper dans une sauce au fromage blanc persillée !

• Les légumes secs et les caillettes sont à déguster toute l'année

SPÉCIALITÉS ARDÉCHOISES

- Agneau
- Caillé doux Saint Félicien
- Caillette
- Chevreau
- Escargot
- Fin gras du Mézenc AOP
- Fromage de chèvre
- Maôche
- Picodon AOP
- Pintade
- Poulet fermier

FRUITS

- Abricot
- Cerise
- Châtaigne d'Ardèche AOP
- Framboise
- Kiwi
- Myrtille
- Raisin

LÉGUMES

- Asperge
- Betterave
- Concombre
- Courgette
- Endive
- Haricot vert
- Poireau
- Poivron
- Pomme de terre primeur
- Pomme de terre
- Radis
- Radis noir
- Salade
- Tomate

	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
Agneau												
Caillé doux Saint Félicien												
Caillette												
Chevreau												
Escargot												
Fin gras du Mézenc AOP												
Fromage de chèvre												
Maôche												
Picodon AOP												
Pintade												
Poulet fermier												
Abricot												
Cerise												
Châtaigne d'Ardèche AOP												
Framboise												
Kiwi												
Myrtille												
Raisin												
Asperge												
Betterave												
Concombre												
Courgette												
Endive												
Haricot vert												
Poireau												
Poivron												
Pomme de terre primeur												
Pomme de terre												
Radis												
Radis noir												
Salade												
Tomate												

### Idée de menu pour l'hiver

Entrée : Tartelette aux poireaux et truite fumée de l'Ardèche.  
 Vin : un blanc sec à rejouer sur la faisselle  
 Plats : Chartreuse de pintade fermière de l'Ardèche au chou  
 Vin : un rouge fruité à rejouer sur le dessert  
 Assortiments de fromages : Faisselle  
 Dessert : Poire pochée au vin rouge de l'Ardèche

### Idée de menu pour le printemps

Entrées : Salade de pois chiche, Chevreau en gelée  
 Vin : un blanc ensoleillé avec une bonne structure, à rejouer sur la tomate et le dessert  
 Plats : Longe de veau sauce syrah et gratin aux deux pommes  
 Vin : un rouge épicé à base de syrah  
 Fromages : Tomme en salade  
 Desserts : Glaces ou sorbets aux fruits d'Ardèche

### Idée de menu pour l'été

Entrée : Gaspacho de tomates et muffin de courgette  
 Vin : un rosé apportant de la rondeur à base du cépage grenache par exemple  
 Plats : Grenadin de volaille et sa ratatouille  
 Vin : le même vin pour tout le repas  
 Fromage : Picodon  
 Dessert : Salade de fruits frais

### Idée de menu pour l'automne

Entrées : Salade de lentilles  
 Vin : un rouge fruité avec une belle fraîcheur de fin de bouche pour un bel accord  
 Plats : Civet de porclet aux cépes et crigue ardéchoise  
 Vin : un rouge épicé avec une belle mâche et une finale racée  
 Assortiment de fromages : Goudoulet, Pélissone  
 Vin : rejouer les vins rouges  
 Desserts : Flan à la châtaigne sauce caramel  
 Vin : un vin avec des bulles ou un moelleux