

Conseils pratiques pour... Économiser de l'argent en achetant des produits de saison

Achetez de préférence des fruits et des légumes cultivés dans l'État de New York.



Printemps

Fruits

Pommes

Légumes

Asperges
Betteraves
Brocoli
Chou
Chou-fleur
Chou cavalier
Chou kale
Laitue
Champignons
Feuilles de moutarde
Panais
Petits pois
Radis
Rhubarbe
Épinard
Graines germées

Été

Fruits

Cerises
Melons
Fraises
Pêches

Légumes

Betteraves
Brocoli
Chou
Chou-fleur
Céleri
Maïs
Concombres
Ail
Haricots verts
Laitue
Champignons
Okra
Oignons
Poivrons
Pommes de terre
Courge d'été
Tomates
Courgettes

Automne

Fruits

Pommes
Raisin
Poires
Framboises
Pastèque

Légumes

Betteraves
Brocoli
Chou
Ail
Haricots verts
Laitue
Champignons
Oignons
Poivrons
Pommes de terre
Potiron
Radis
Patates douces
Navet
Courge d'hiver

Hiver

Fruits

Pommes

Légumes

Betteraves
Chou
Carottes
Ail
Champignons
Oignons
Pommes de terre
Patates douces
Courge d'hiver

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc.

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site nyc.gov et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site jsyfruitveggies.org.



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site myBenefits.ny.gov. L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).