

		JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
<b>AIL</b>		●						●	●	●	●	●	●
<b>ASPERGES</b>						●	●	●					
<b>AUBERGINE</b>									●	●			
<b>BAIE D'ARGOUSIER</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>BETTES À CARDE</b>						●	●	●	●	●			
<b>BETTERAVES</b>		●	●			●	●	●	●	●	●	●	●
<b>BLEUETS (CULTIVÉ)</b>									●	●	●		
<b>BLEUET (SAUVAGE)</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>BROCOLI</b>									●	●	●	●	
<b>CAMERISE</b>								●					
<b>CANNEBERGES</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>CAROTTES</b>		●	●	●	●	●			●	●	●	●	●
<b>CÉLERI-RAVE</b>											●		
<b>CÉLERI</b>									●	●	●	●	
<b>CÉRISES (ACIDES)</b>								●	●	●			
<b>CÉRISES (DOUCES)</b>								●	●	●			

		JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
<b>CHAMPIGNONS</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>CHOU BOK CHOY</b>										●	●		
<b>CHOU CAVALIER</b>								●	●	●	●	●	
<b>CHOU FRISE</b>								●	●	●	●	●	
<b>CHOU-FLEUR</b>								●	●	●	●	●	●
<b>CHOUX DE BRUXELLES</b>										●	●	●	●
<b>CHOU</b>		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
<b>CITROUILLE</b>										●	●	●	●
<b>CONCOMBRE (CHAMP)</b>							●	●	●	●	●	●	●
<b>CONCOMBRE (SERRE)</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>COURGE</b>		●	●	●	●	●			●	●	●	●	●
<b>COURGETTE</b>								●	●	●			
<b>ÉPINARD</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>FINES HERBES</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>FRAISES</b>								●	●	●	●		
<b>FRAMBOISES</b>								●	●	●			

		JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
<b>GOURDE</b>										●	●	●	
<b>GROSEILLES</b>								●	●	●			
<b>HARICOTS</b>								●	●	●	●		
<b>HOUBLON</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>LAITUE</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>MAÏS</b>										●	●	●	●
<b>MELON CANTALOUPE</b>										●	●		
<b>MICRO-POUSSES</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>MIEL</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>NAVET</b>								●	●	●	●	●	●
<b>OIGNON</b>		●	●	●				●	●	●	●	●	●
<b>PANAIS</b>		●	●	●	●	●	●				●	●	●
<b>PATATE DOUCE</b>		●								●	●	●	●
<b>POIRE</b>										●	●	●	
<b>POIREAU</b>										●	●	●	●
<b>POIS</b>									●	●	●		

		JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
<b>POIVRON (CHAMP)</b>								●	●	●	●	●	●
<b>POIVRON (SERRE)</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>POMME</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>POMMES DE TERRE</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>PRUNE</b>										●	●	●	
<b>RADIS</b>								●	●	●	●	●	
<b>RAISINS</b>										●	●	●	
<b>RHUBARBE</b>								●	●	●	●		
<b>ROQUETTE</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>RUTABAGA</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>SIROP D'ÉRABLE</b>		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>SOJA</b>										●	●	●	
<b>TÊTES DE VIOLON</b>							●	●					
<b>TOMATES (CHAMPS)</b>										●	●	●	
<b>TOMATES (SERRE)</b>						●	●	●	●	●	●	●	●

○ ENTREPOSAGE

● RÉCOLTE

○ ENTREPOSAGE

● RÉCOLTE



## LISTE DES ALIMENTS ET BOISSONS LOCAUX DISPONIBLES TOUTE L'ANNÉE

### FRUITS

Pommes  
Canneberges (congelés, séchées)  
Bleuets sauvages (congelés)  
Baies d'argousier (congelés, séchées)

### FRUITS DE MER

Homard  
Flétan  
Hareng  
Huîtres  
Quark  
Saumon

Sardines  
Pétoncles  
Crabe des neiges  
Esturgeon

### BOISSONS ALCOOLISÉES

Bière  
Cidre  
Hydromel

Spiritueux  
Vin

### LÉGUMES

Concombres  
Fines herbes  
Champignons  
Pommes de terre  
Légumes verts

Dulce  
Micro-verts  
Houblon  
Poivrons  
Rutabaga

### BOISSONS NON ALCOOLISÉES

Eau en bouteille  
Cidre  
Café  
Jus

Kombucha  
Eau d'érable  
Lait  
Thé

### VIANDE

Bœuf  
Agneau

Porc  
Volaille

### AUTRE

Produits de boulangerie  
Bonbons  
Chocolat  
Produits laitiers  
Œufs  
Produits surgelés  
Miel  
Produits de l'érable  
Conserves  
Sauces  
Épices  
Sirop

Les sols riches et l'eau froide et propre du Nouveau-Brunswick produisent des aliments qui ont un meilleur goût, naturellement. Nos trois littoraux distincts, nos terres agricoles fertiles et nos traditions culinaires riches et variées sont à la source d'une saveur et d'une qualité exceptionnelles.

Mais manger local, c'est plus qu'un bon goût. Vos choix alimentaires changent tout : les bienfaits vont bien au-delà de votre assiette, car l'alimentation locale, c'est un appui :

### AUX COMMUNAUTÉS

Manger local permet de garder les profits ici, chez nous. Les producteurs locaux soutiennent leurs communautés en créant des emplois, en s'approvisionnant auprès des entreprises d'ici, en donnant à des organismes communautaires sans but lucratif et en maintenant le dynamisme des régions rurales.

### À LA SANTÉ

La qualité et la fraîcheur des aliments locaux sont inégalables. Les fruits, les légumes, la viande, les œufs et les autres produits du Nouveau-Brunswick sont à leur meilleur lorsque vous les achetez ici à la ferme, dans un marché des fermiers, en autocueillette ou à l'épicerie.

### À L'ENVIRONNEMENT

Moins votre repas doit voyager, mieux c'est. Les aliments locaux voyagent moins et nécessitent moins d'emballages, ce qui permet de réduire considérablement les émissions de gaz à effet de serre.



MangezLocalNB.ca

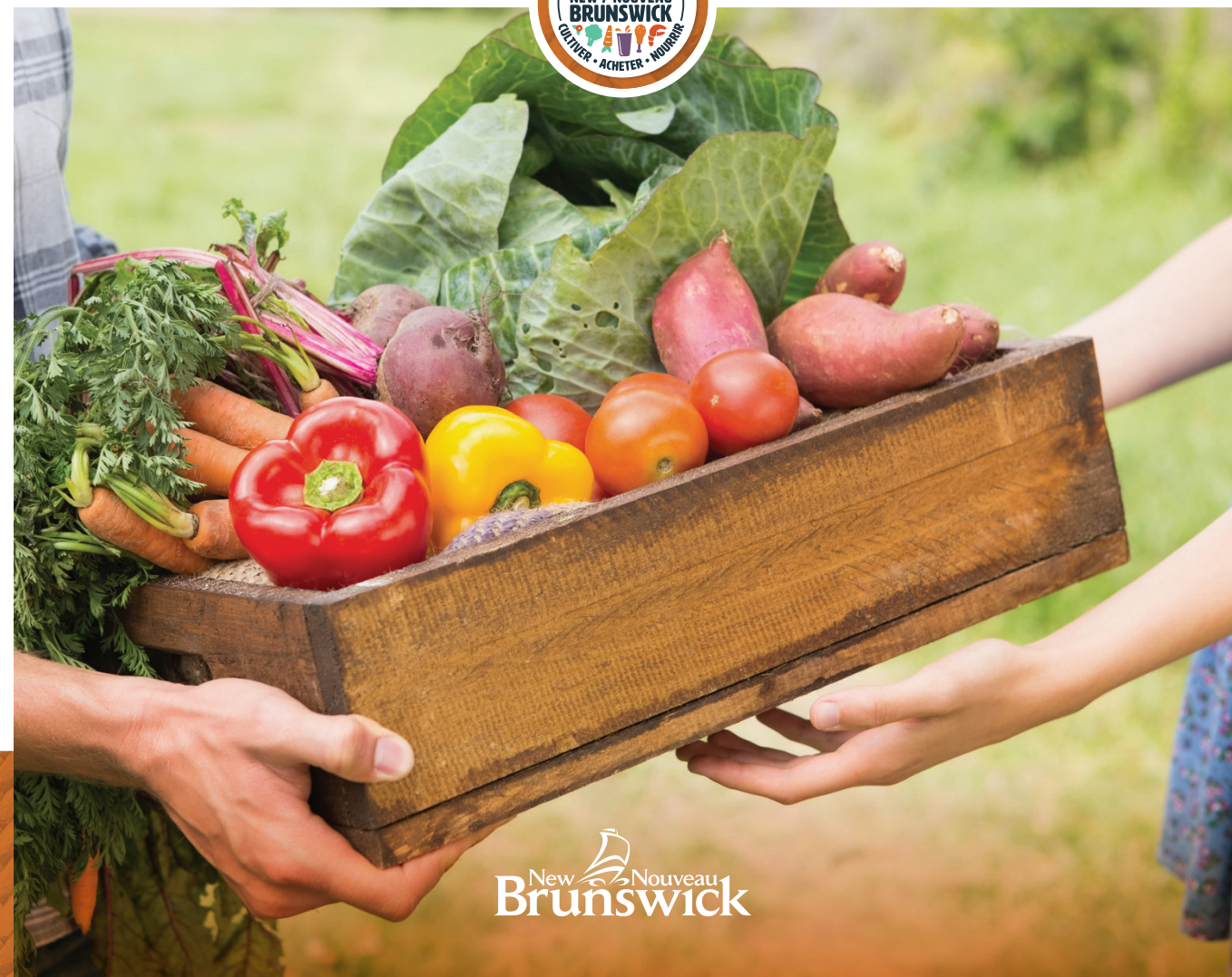


Médias sociaux d'Aliments et boissons NB



La stratégie 2021-2025 sur les boissons et les aliments locaux

# GUIDE SAISONNIER DES ALIMENTS ET BOISSONS LOCAUX DU NOUVEAU-BRUNSWICK



New Brunswick  
Nouveau Brunswick