



**LES PRODUITS DE SAISON
&
L'AGENDA GOURMAND**

mois par mois

par POM et le Chef Laurent **POULET**



POM éditions.
impression publication diffusion

www.pomweb.fr

Préambule

Laissez-vous guider dans votre Cuisine par les Produits de Saison !
Et pour vous accompagner au quotidien voici l'une de mes règles de Vie,
la règle 7 : le Respect du Produit est le premier pas vers la Saveur.

Culinairement Vôtre.

Laurent Poulet.

Mode d'emploi

Les produits de saison présentés sont, volontairement, uniquement des produits cultivés, élevés en France. Tous les produits sont classés par mois, en deux parties : ceux qui apparaissent et ceux de pleine saison. L'agenda gourmand est classé par et par région, de plus (comme d'ailleurs les produits de saison) cet agenda sera inévitablement remis à jour lorsque nécessaire.

Dernière mise à jour réalisée le **2 juillet 2019**.

Sommaire

Les Produits de Saison	page 3
Janvier	page 5
Février	page 6
Mars	page 7
Avril	page 9
Mai	page 10
Juin	page 11
Juillet	page 13
Août	page 14
Septembre	page 15
Octobre	page 17
Novembre	page 18
Décembre	page 19
L'agenda gourmand	page 20
Janvier	page 21
Février	page 22
Mars	page 23
Avril	page 24
Mai	page 25
Juin	page 26
Juillet	page 27
Août	page 28
Septembre	page 29
Octobre	page 30
Novembre	page 31
Décembre	page 32



Les Produits de saison



janvier, février, mars c'est l' HIVER.
du 21 décembre au 19 mars

un point c'est tout !

Respectez les saisons ! pour votre santé et l'environnement.
Consommez local & dans le respect de chaque période de l'année.

Culinairement Vôtre.

Laurent Poulet.

EN JANVIER c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

fenouil, épinard, salades de provence.

Côté Fruits...

clémentines, oranges, pomélos, citron vert, kiwi, poires, pommes bicolore.

Côté Fleurs comestibles...

première & dernière semaine du mois :

bégonia, bourrache, capucine, mufler, tagète (oeillet d'inde).

milieu du mois :

pensée, primevère.

Côté Poissons...

cabillauds Artiques, bar, lieu jaune, anchois.

Côté Coquillages & Crustacés...

calamars.

Côté Viandes...

agneau, mouton.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

.

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

les choux, chou-fleur, potirons, salsifis, betterave, légumes anciens, blettes, poireau, endive, pomme de terre Monalisa, mâche, batavia, feuille de chêne, laitue, chicorée, pissenlit.

Côté Fruits...

clémentines Corse, kumquat Corse, oranges, pamplemousses, kiwi Corse, poire williams, poire abate, poire Passe-Crassane, pomme Golden, pomme Jazz, pomme Patte de Loup.

Côté Fleurs comestibles...

lavande, oeillet du poète, sauge ananas.

Côté Poissons...

bar, sole, limande, raie, perche, lieu, merlan, rouget, plie, dorade, carpe, hareng, haddock.

Côté Coquillages & Crustacés...

Huitres, bigorneau, bulot, moule, praire, oursins, saint-jacques, calamar, poulpe, crevettes.

Côté Viandes...

volailles grasses, boeuf, porc fermier.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

escargots, truffe Uncinatum (bourgogne), truffe Mélanosporum (gard, bouches du rhône, alpes de haute provence, var), truffe Brumale (provence).

EN FÉVRIER c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

.

Côté Fruits...

Clémenvillas, melon jaune/vert.

Côté Fleurs comestibles...

milieu du mois :

bégonia, bourrache, capucine, mufler, oeillet du poète, tagète (oeillet d'inde).

Côté Poissons...

saumon sauvage, mullet.

Côté Coquillages & Crustacés...

.

Côté Viandes...

agneau de lait.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

oeuf d'oie.

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

céleri branche, navet, betterave, brocoli, concombre, épinard, poireaux, endives, choux, fenouil, raves, crosnes, salsifis, oignon botte, pomme de terre Monalisa, légumes anciens, radis, batavia, feuille de chêne, laitue, frisée, chicorée, pissenlit.

Côté Fruits...

kiwi Corse, kumquat Corse, pomélo, pamplemousses, citron jaune, citron vert, clémentines Corse, clémentines, fruits exotiques, poire Passe-Crassane, poire Abate, pommes bicolore, pomme Golden, pomme Granny-Smith, pomme Délisdor.

Côté Fleurs comestibles...

lavande, oeillet du poète, pensée, primevère, sauge ananas..

Côté Poissons...

Bar, sole, turbot, lieu, lotte, cabillaud, plie, raie.

Côté Coquillages & Crustacés...

Bulot, moules, praire, huitres, oursin, saint-jacques.

Côté Viandes...

boeuf, porc, agneau, mouton.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

escargots, truffe Mélanosporum (gard, bouches du rhône, alpes de haute provence, var), truffe Brumale (provence), pâtes pressées, vacherin.

EN MARS c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

asperges, courgettes, artichauts, morilles.

Côté Fruits...

fraises, fraises des bois.

Côté Fleurs comestibles...

première & dernière semaine du mois :

bourrache, tagète (oeillet d'inde).

milieu du mois :

fleur de ciboulette.

Côté Poissons...

cabillaud de Norvège.

Côté Coquillages & Crustacés...

Côté Viandes...

chevreau.

Côté Céréales...

Côté Aromates...

fines herbes.

Divers...

fromages de chèvre.

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

épinard, oseille, betterave, brocoli, poireau, radis, fèves, scarole, feuille de chêne, mâche, batavia.

Côté Fruits...

kiwi Corse, kumquat Corse, pomélo, pamplemousses, citron jaune, citron vert, clémentines Corse, clémentines, orange sanguine, poire Rocha, poire Abate, pommes bicolore, pomme Golden, pomme Chantecler, pomme Granny-Smith, pomme Délistdor.

Côté Fleurs comestibles...

bégonia, capucine, lavande, mufler, oeillet du poète, pensée, primevère, sauge ananas.

Côté Poissons...

loup, turbot, cabillaud, sole, raie, lotte, merlan, lieu, brochet, maquereau.

Côté Coquillages & Crustacés...

Huitres, bulot, saint-jacques.

Côté Viandes...

boeuf, porc, agneau, veau.

Côté Céréales...

Côté Aromates...

ciboulette, persil frisé, persil plat.

Divers...

l'oeuf, escargots, truffe Mélanosporum (gard, bouches du rhône, alpes de haute provence, var), truffe Brumale (provence), fromages à pâtes persillées, pressées, les croûtes lavées.



avril, mai, juin c'est le PRINTEMPS.

du 20 mars au 20 juin

un point c'est tout !

Respectez les saisons ! pour votre santé et l'environnement.
Consommez local & dans le respect de chaque période de l'année.

Culinairement Vôtre.

Laurent Poulet.

EN AVRIL c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

fèves, ail nouveau, primeurs, mousserons, laitue.

Côté Fruits...

fraises, framboise, rhubarbe.

Côté Fleurs comestibles...

milieu du mois :

bourrache.

Côté Poissons...

.

Côté Coquillages & Crustacés...

langouste, langoustine, tourteau.

Côté Viandes...

.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

fromages de chèvre, saint-marcelin.

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

épinard, céleri branche, brocoli, betterave, oseille, asperges, petit pois, chou-fleur, artichauts, cresson, radis, morilles, frisée, scarole, feuille de chêne, mâche, batavia.

Côté Fruits...

kiwi Corse, kumquat Corse, poire passe-Crassane, poire Abate, pommes Fuji, pomme Golden, pomme Jazz, pomme Granny-Smith.

Côté Fleurs comestibles...

bégonia, capucine, fleur de ciboulette, fleur de courgette, lavande, mufler, oeillet du poète, pensée, primevère, tagète (oeillet d'inde).

Côté Poissons...

cabillaud, saint-pierre, turbot, sole, lotte, limande, raie, alose, carpe, merlu, maquereau, haddock, thon, truite.

Côté Coquillages & Crustacés...

saint-jacques, crevettes, crabe, seiche.

Côté Viandes...

boeuf, porc, agneau, chevreau, lapin, poulet.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

ciboulette, coriandre, estragon, persil, romarin, sauge, thym.

Divers...

.

EN MAI c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

pommes de terre, légumes primeurs.

Côté Fruits...

cerises, framboises, amande, melons.

Côté Fleurs comestibles...

première & dernière semaine du mois :

bourrache, fleur de ciboulette.

milieu du mois :

primevère.

Côté Poissons...

thon.

(dont le thon rouge que nous vous conseillons de ne pas consommer pour sa survie)

Côté Coquillages & Crustacés...

langoustines, salicorne.

Côté Viandes...

pigeonneau, caneton.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

.

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

concombre, épinard, céleri, courgettes, échalotes, brocoli, asperges, fèves, petit pois, artichaut poivrade, radis, blette, poivrons, pomme de terre primeur, mousseron, morilles, pourpier, mesclun, laitue, roquette.

Côté Fruits...

fraises, pomelos Corse, pomme Golden, rhubarbe.

Côté Fleurs comestibles...

bégonia, capucine, fleur de courgette,

lavande, mufler, oeillet du poète, pensée, tagète (oeillet d'inde).

Côté Poissons...

cabillaud, maquereau, sardine, limande, lotte, raie, sole, truite, lieu noir, merlu, sandre, saint-pierre.

Côté Coquillages & Crustacés...

langouste, tourteau, araignée de mer.

Côté Viandes...

agneau, veau, lapin, chevreau, poulet.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

basilic, ciboulette, coriandre, estragon, menthe, persil, romarin, sauge, thym.

Divers...

truffe Aestivum (provence), laitages, chèvres, camembert, saint-marcelin.

EN JUIN c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

cèpes.

Côté Fruits...

groseille, abricot, pêche, nectarine, melon, pastèque.

Côté Fleurs comestibles...

milieu du mois :

bourrache, fleur de ciboulette, muflier, pensée.

Côté Poissons...

.

Côté Coquillages & Crustacés...

moules, palourdes.

Côté Viandes...

.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

reblochon, saint-nectaire.

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

brocoli, céleri, fenouil, artichauts, haricots vert, aubergine, blette, concombre, épinard, légumes primeurs, radis, fèves, petits pois, poivrons, tomates, courgettes, pommes de terre, chou Romanesco, girolle, laitue, riquette, roquette, jeunes pousses de salade.

Côté Fruits...

fraises, framboise, abricot, pomelos Corse, rhubarbe, cerises, cassis, prunes jaune et rouge, pomme Golden, figue.

Côté Fleurs comestibles...

bégonia, capucine, fleur de courgette, lavande, oeillet du poète, tagète (oeillet d'inde).

Côté Poissons...

cabillaud, maquereau, anguille, sardine, anchois, raie, sole, thon, turbot, truite, sandre, lieu noir.

Côté Coquillages & Crustacés...

homard, langouste, langoustine, tourteau, araignée de mer.

Côté Viandes...

pigeon, canard, poulet, lapin, veau.

Côté Céréales...

avoine d'hiver et de printemps, colza d'hiver et de printemps, orge d'hiver, pois, seigle.

Côté Aromates...

basilic, ciboulette, coriandre, estragon, menthe, persil, romarin, sauge, thym.

Divers...

truffe Aestivum (provence), olives, amande, tous les A.O.C., le chaource.



juillet, août, septembre c'est l'ÉTÉ.
du 21 juin au 21 septembre

un point c'est tout !

Respectez les saisons ! pour votre santé et l'environnement.
Consommez local & dans le respect de chaque période de l'année.

Culinairement Vôtre.

Laurent Poulet.

EN JUILLET c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

coprin chevelu (champignon).

Côté Fruits...

prunes.

Côté Fleurs comestibles...

première & dernière semaine du mois :

bourrache, muflier, pensée.

Côté Poissons...

.

Côté Coquillages & Crustacés...

calmar, étrilles.

Côté Viandes...

.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

reblochon, saint-nectaire.

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

brocoli, céleri, fenouil, artichauts, haricots vert, aubergine, blette, concombre, épinard, légumes primeurs, radis, fèves, petits pois, poivrons, tomates, courgettes, pommes de terre, chou Romanesco, girolles, chanterelle, cèpes, laitue, riquette, roquette, jeunes pousses de salade.

Côté Fruits...

fraises des bois, fraises, framboises, fruits rouges, groseille, cerise, cassis, mirabelles, abricot, melons, pastèque, pêches, nectarines, pomelos Corse, rhubarbe, figues.

Côté Fleurs comestibles...

bégonia, capucine, fleur de courgette, lavande, oeillet du poète, tagète (oeillet d'inde).

Côté Poissons...

sardine, maquereau, daurade, anchois, raie, sole, thon.

(dont le thon rouge que nous vous conseillons de ne pas consommer pour sa survie)

Côté Coquillages & Crustacés...

homard, crabes, langouste, langoustines, céteaux, araignée de mer, écrevisse, gambas, poulpe.

Côté Viandes...

agneau, lapin, veau, poulet.

Côté Céréales...

avoine d'hiver et de printemps, colza d'hiver et de printemps, orge d'hiver et de printemps, pois, seigle, triticale, blé tendre d'hiver et de printemps, blé dur d'hiver et de printemps.

Côté Aromates...

basilic, ciboulette, coriandre, estragon, menthe, persil, romarin, sauge, thym.

Divers...

truffe Aestivum (provenance), olives, cornichons, piment, amandes, livarot, camembert, pont l'évêque, chèvres, ossau-iraty.

EN AOÛT c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

haricots grains.

Côté Fruits...

.

Côté Fleurs comestibles...

milieu du mois :

bourrache, muflier, pensée.

Côté Poissons...

maquereau.

Côté Coquillages & Crustacés...

.

Côté Viandes...

gibier.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

neuf châtell (fromage).

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

ail nouveau, brocoli, céleri, fenouil, artichauts, haricots vert, aubergine, blette, concombre, épinard, légumes primeurs, radis, fèves, petits pois, poivrons, tomates, courgettes, pommes de terre, chou Romanesco, girolles, cèpes, chanterelle, laitue, riquette, roquette, jeunes pousses de salade.

Côté Fruits...

prunes, fraises des bois, fraises, framboises, fruits rouges, groseille, cerise, cassis, mirabelles, abricot, melons, pastèque, pêches, nectarines, figues, raisins.

Côté Fleurs comestibles...

bégonia, capucine, fleur de courgette, lavande, oeillet du poète, tagète (oeillet d'inde).

Côté Poissons...

anchois, sardine, maquereau, bar, loup, lieu noir, perche, raie, daurade, saint-pierre, thon. (dont le thon rouge que nous vous conseillons de ne pas consommer pour sa survie)

Côté Coquillages & Crustacés...

moules, homard, langouste, langoustine, tourteau, poulpe, calamar.

Côté Viandes...

lapin, caille, canard, pigeon, pintade, poulet, veau.

Côté Céréales...

avoine d'hiver et de printemps, orge d'hiver et de printemps, pois, seigle, triticales, blé tendre d'hiver et de printemps, blé dur d'hiver et de printemps.

Côté Aromates...

basilic, ciboulette, coriandre, estragon, menthe, persil, romarin, sauge, thym.

Divers...

truffe Aestivum (provenance), amande, olives, piment, pont l'évêque, chèvres, époisses, chaource, reblochon.

EN SEPTEMBRE c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

légumes à soupe, châtaigne, champignons.

Côté Fruits...

pomme, noix.

Côté Fleurs comestibles...

première & dernière semaine du mois :

bourrache, pensée.

Côté Poissons...

sole, cabillaud, rouget.

Côté Coquillages & Crustacés...

huitre.

Côté Viandes...

gibier.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

picodon (fromage de la drôme).

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

ail nouveau, brocoli, céleri, fenouil, artichauts, haricots vert, aubergine, blette, épinard, potiron, betterave, petits pois, poivrons, tomates, courgettes, pommes de terre, chou Romanesco, bolet, girolles, cèpes, chanterelle, laitue, riquette, roquette, jeunes pousses de salade, frisée.

Côté Fruits...

prunes, fraises des bois, framboises, mûre, myrtille, groseille, mirabelles, melons, pastèque, pêches, nectarines, quetsche, figues, raisins, poire williams, pomme royal gala, airelle.

Côté Fleurs comestibles...

bégonia, capucine, fleur de courgette, lavande, mufler, oeillet du poète, tagète (oeillet d'inde).

Côté Poissons...

sardine, anchois, maquereau, lieu noir, carpe, perche, daurade, rouget, saint-pierre, thon. (dont le thon rouge que nous vous conseillons de ne pas consommer pour sa survie)

Côté Coquillages & Crustacés...

moules, praire, crevette, homard, langouste, langoustine, écrevisse, poulpe, calamar.

Côté Viandes...

lapin, porc, caille, canard, pigeon, pintade, poulet, lièvre, sanglier.

Côté Céréales...

tournesol.

Côté Aromates...

ciboulette, menthe, persil, thym.

Divers...

truffe Aestivum (provenance), tuber Uncinatum (bourgogne), tuber Mésentericum (lorraine), amande, olives, piment, noisette, brie de Meaux, camembert, miel.



octobre, novembre, décembre c'est l'AUTOMNE.
du 22 septembre au 20 décembre

un point c'est tout !

Respectez les saisons ! pour votre santé et l'environnement.
Consommez local & dans le respect de chaque période de l'année.

Culinairement Vôtre.

Laurent Poulet.

EN OCTOBRE c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

potiron, trompette de la mort, pied de mouton.

Côté Fruits...

coings.

Côté Fleurs comestibles...

milieu du mois :

bourrache, pensée.

Côté Poissons...

dorade.

Côté Coquillages & Crustacés...

saint-jacques.

Côté Viandes...

.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

vacherin.

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

épinard, navet, carotte, fenouil, légumes anciens, chou de Bruxelles, chou-fleur, légumes racine, poireau, cèpes, girolles, mâche, feuille de chêne, frisée.

Côté Fruits...

poires, pomme pirouette, pomme rein des reinettes, prunes, raisin, châtaignes, figues, myrtilles, pêche de vigne, arbouses, airelle.

Côté Fleurs comestibles...

bégonia, capucine, fleur de courgette, lavande, muflier, oeillet du poète, sauge ananas, tagète (oeillet d'inde).

Côté Poissons...

cabillaud, hareng, anchois, perche, rouget, saint-pierre, carpe.

Côté Coquillages & Crustacés...

huitre, moules, homard, langouste, écrevisse, poulpe, calamar, grenouille.

Côté Viandes...

pintade, caille, gibiers à poil, gibiers à plumes, lapin.

Côté Céréales...

maïs, soja, riz, sorgho.

Côté Aromates...

.

Divers...

tuber Uncinatum (bourgogne), tuber Mésentericum (lorraine), amande, piment, noisette, noix.

EN NOVEMBRE c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

topinambour.

Côté Fruits...

pomelo, clémentine.

Côté Fleurs comestibles...

première & dernière semaine du mois :

bourrache, fleur de courgette.

milieu du mois :

bégonia.

Côté Poissons...

.

Côté Coquillages & Crustacés...

.

Côté Viandes...

.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

vacherin.

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

betterave, crosne, céleri rave, salsifis, cardon, poireaux, endive, potiron, navet, carottes, légumes anciens, chou de Bruxelles, chou-fleur, légumes racine, pleurote, pied de mouton, mâche, batavia.

Côté Fruits...

kiwis, châtaigne, coings, clémentine, mandarine, poires, pommes.

Côté Fleurs comestibles...

capucine, lavande, mufler, oeillet du poète, pensée, sauge ananas, tagète (oeillet d'inde).

Côté Poissons...

hareng, haddock, limande, bar, cabillaud, perche, carpe, dorade, rouget-barbet.

Côté Coquillages & Crustacés...

saint-jacques, bigorneau, huître, moules, homard, langouste, oursin, poulpe, calamar, grenouille.

Côté Viandes...

oie, dinde, faisan, sanglier, lièvre, gibiers à plume, gibiers à poil.

Côté Céréales...

maïs, sorgho.

Côté Aromates...

.

Divers...

tuber Uncinatum (bourgogne), tuber Mésentericum (lorraine), noix, épaisse, pâtes pressées.

EN DÉCEMBRE c'est...

produits qui apparaissent...

Côté Légumes...

.

Côté Fruits...

.

Côté Fleurs comestibles...

première & dernière semaine du mois :

capucine.

milieu du mois :

bourrache, mufler, oeillet du poète, tagète (oeillet d'inde).

Côté Poissons...

Bar.

Côté Coquillages & Crustacés...

.

Côté Viandes...

oie.

Côté Céréales...

.

Côté Aromates...

.

Divers...

truffe.

produits de pleine saison...

Côté Légumes...

betterave, crosne, céleri rave, salsifis, cardon, poireaux, endive, potiron, navet, carottes, légumes anciens, chou de Bruxelles, chou-fleur, légumes racine, pleurote, mâche, pissenlit.

Côté Fruits...

kiwi, châtaigne, clémentines, coing, pommes, poires, pomme Patte de Loup, poire Martin sec, agrumes, fruits exotiques (physalis,...).

Côté Fleurs comestibles...

bégonia, lavande, pensée, sauge ananas.

Côté Poissons...

merlan, hareng, limande, perche, carpe, rouget-barbet, dorade.

Côté Coquillages & Crustacés...

huitres, praire, palourde, bigorneau, saint-jacques, homard, oursin, poulpe, calamar, grenouille.

Côté Viandes...

dinde, poularde, chapon, boeuf, mouton, porc, gibiers à poil.

Côté Céréales...

avoine d'hiver et de printemps, blé dur d'hiver et de printemps, blé tendre d'hiver et de printemps, orge d'hiver et de printemps, pois, seigle.

Côté Aromates...

.

Divers...

tuber Uncinatum (bourgogne), tuber Mésentericum (lorraine),

tuber Mélanosporum (gard, bouches du rhône, alpes de haute provence, var),noix, mont-d'or, roquefort.



L'agenda **Gourmand**

JANVIER

AQUITAINE

marché aux truffes, Sorgues.

AUVERGNE

fête de la saint-cochon, à Besse-Sainte-Anastaise.

foires gastronomiques, au Mont-Dore.

LANGUEDOC-ROUSSILLON

journée de la truffe (le plus grand marché de la truffe fraîche de l'année), à Uzès.

LIMOUSIN

foire des Rois (foie gras, truffes, produits de l'oie et du canard), à Brive.

MIDI-PYRENNES

marché aux truffes, à Lalbenque.

PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

fête des tripes, à barjols.

fête des produits du terroir, à Valbonne.

RHONE-ALPES

marché au reblochon, au Grand-Bornand.

semaine de la gastronomie régionale et du patrimoine, à Combloux.

FÉVRIER

ALSACE

salon des saveurs du terroir, à Strasbourg.
festival de la gastronomie, à Colmar.

AQUITAINE

marché au foie gras, à Périgueux.
fête des moulins et de la noix, à Varaignes.

CORSE

fête de la charcuterie corse, à Renno.

FRANCHE-COMTE

fête du morbier, à Morbier.

LORRAINE

foire grasse, à Lunéville.
foire aux andouilles, au Val d'Ajol.

PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

foire au citron, à Menton.
les oursinades, à Carry-Le-Rouet.

RHONE-ALPES

l'Alicoque, ou fête de l'huile d'olive nouvelle, à Nyons.
fête de la truffe, à Saint-Paul-Trois-Châteaux.
Carnaval du sucre et des friandises, à Montélimar.

MARS

AQUITAINE

Foire au jambon, à Bayonne.

ILE-DE-FRANCE

salon international de l'agriculture à Paris,
foire aux fromages et aux vins à Coulommiers.

MIDI-PYRENEES

foire aux fromages à Laguioles.

NORD-PAS-DE-CALAIS

fête de l'endive, à Aubers.

NORMANDIE

foire au boudin, à Mortagne.

POITOU-CHARENTES

foire au boudin, à Naintré.

PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

salon du chocolat et des gourmandises, en Arles.

RHONE-ALPES

foire à l'andouillette, à La Gresle.

AVRIL

ALSACE

fête de l'escargot, à Osenbach.

AQUITAINE

fête de l'agneau, à Pauillac.

BRETAGNE

festival de l'huitre, à Sarzeau.

CENTRE-VAL DE LOIRE

fête du boudin, à La Châtre.

CHAMPAGNE-ARDENNES

fête du boudin blanc, à Rethel.

ILE-DE-FRANCE

foire de la gastronomie, à Héricy.

LANGUEDOC-ROUSSILLON

fête du pélarдон, à Anduze.

LORRAINE

foire à la grenouille, à Vittel.

foire à l'escargot, à Gerbévillier.

PAYS DE LA LOIRE

confrérie des rillettes, à Mamers.

PICARDIE

jours gourmandes, à Chantilly.

POITOU-CHARENTES

foire aux asperges, à Angliers.

PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

fête du miel, à Mouans-Sartoux.

foire à l'asperge, à Moimoiron.

RHONE-ALPES

semaine gastro', aux Saisies.

MAI

ALSACE

fête de l'asperge, à Blodelsheim.

AQUITAINE

fête de l'alose, à Lomont.

AUVERGNE

fête de la cuisine, au Mont-Dore.

BOURGOGNE

foire des vins de France, à Macon.

CENTRE-VAL DE LOIRE

foire aux andouillettes, à Mennetou-sur-Cher.

foire aux crotins de Chavignol, à Chavignol.

foire à l'anguille, à Chabris.

LIMOUSIN

foire à la fraise, à Beaulieu-sur-Dordogne.

MIDI-PYRENEES

fête des fromages, à Rocamadour.

fête de la cerise, à itxassou.

PAYS DE LA LOIRE

fête de la bonnotte, Noirmoutier.

PICARDIE

foire aux vins & aux fromages, à Compiègne.

PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

fête des fromages, à Banon.

fête de l'olivier, à Manosque.

RHONE-ALPES

vins & rigottes en fête, à Condrieu..

JUIN

ALSACE

fête de la cerise et du kirsch, à Breitenbach.

BOURGOGNE

fête de la cerise, à Escolives-Saint-Camille.

fête de l'asperge, à Vergigny.

BRETAGNE

fête des fraises, à Plougastel.

CENTRE-VAL-DE-LOIRE

foire aux andouilles, à Jargeau.

fête du champignon, à Chançay.

FRANCHE-COMTE

fête des cerises, à Bavans.

fête du comté, à Poligny.

MIDI-PYRENEES

fête de l'oignon, à Trébons.

NORD-PAS-DE-CALAIS

fête des fraises, à Samer.

NORMANDIE

marché au foie gras, à Bernay.

PAYS DE LA LOIRE

vignoble en fête, à Saumur et Angers.

salon des vins, à Doué-la-Fontaine.

POITOU-CHARENTES

festival du chabichou et du fromage de chèvre, à Melle.

JUILLET

AQUITAINE

fête du Thon, à Saint-Jean-de-Luz.

(dont le thon rouge que nous vous conseillons de ne pas consommer pour sa survie)

fête du chipiron, à Hendaye.

BRETAGNE

fête des pêcheurs, à Loguivy-de-la-mer.

fête de la pomme et du cidre, à La-Forêt-Fouesnant.

FRANCHE-COMTE

fête des cerises, à Fougerolles.

fête des myrtilles, à Belfahy et à Frasnès.

LANGUEDOC-ROUSSILLON

fête de l'abricot, à Rivesaltes.

LIMOUSIN

foire aux fromages, à Aubusson.

MIDI-PYRENEES

vins et gastronomie, à Cahors.

fête de la charcuterie, à Lacaune.

NORMANDIE

fête du camembert, à Camembert.

PAYS DE LA LOIRE

fête des vins millésimés et de l'anguille, à St-Aubin-de-Luigné.

PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

sardinade, à Martigues.

fête du melon, à Cavaillon.

RHONE-ALPES

olivades internationales, à Nyons.

AOÛT

AQUITAINE

fête de l'huître, à Gujan-Mestras.
journée du chocolat, à Bayonne.

AUVERGNE

fête de la lentille, à Rosières.
fête de l'ail d'Auvergne, à Billom.

BOURGOGNE

fête du Charolais, à Saulieu.

BRETAGNE

fête de la Saint-Jacques, à Loperhet.
fête du thon, à Etel.

(dont le thon rouge que nous vous conseillons de ne pas consommer pour sa survie)

FRANCHE-COMTE

fête de la saucisse, à Morteau.
semaine du miel, à Nancy.

LANGUEDOC-ROUSSILLON

foire aux huîtres et aux fromages.
féria de l'abricot, à Saint-Gilles.

LORRAINE

fête du jambon, à Bazincourt.
fête des mirabelles, à Metz.

MIDI-PYRENNES

foire aux magrets, à Saramon.

NORMANDIE

foire aux fromages, à Livarot.

PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

foire du raisin, à Fréjus.

RHONE-ALPES

fête du reblochon, à La Clusaz.

SEPTEMBRE

AQUITAINE

fête du sel, à Salies-de-Béarn.

foire aux pruneaux, à Saint-Aubin.

CENTRE-VAL-DE-LOIRE

fête de la citrouille, à St-Brisson-sur-Loire.

CHAMPAGNE-ARDENNE

foire au jambon sec, à Renwez.

FRANCHE-COMTE

fête des quetsches, à Felon.

LIMOUSIN

foire porcine, à Bonnat.

LORRAINE

fête de la mirabelle, à Metz.

fête du paté lorrain, à Baccarat.

NORD-PAS-DE-CALAIS

foire à l'ail, à Arleux.

festival de l'andouille, à Aire-sur-la-Lys.

PAYS DE LA LOIRE

fête des pommes cuites, aux Ponts-de-Cé.

fête du chausson aux pommes, à Saint-Calais.

PICARDIE

fête internationale aux fromages, à La Capelle.

PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

foire aux prémices du riz, en Arles.

RHONE-ALPES

fête de la raviole et de la pogne, à Romans.

OCTOBRE

AQUITAINE

fête du piment, à Espelette.

foire aux noix & aux châtaignes, à Lanouaille.

AUVERGNE

foire à la châtaigne, à Mourjou.

BRETAGNE

fête de la pomme, à Dinan.

CENTRE-VAL-DE-LOIRE

foire aux potirons & légumes rares, à Iranzault.

FRANCHE-COMTE

fête de la pomme, à Sellières.

championnat de France des races de volailles de Bresse et Gauloises, à Louhans.

ILE-DE-FRANCE

salon du chocolat à Paris.

LIMOUSIN

fête de la châtaigne, à Dournazac.

NORMANDIE

fête de la crevette, à Honfleur.

PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

fête du miel, à Roquebrune-sur-Argens.

RHONE-ALPES

fête de la pêche, à Villars-Les-Dombes.

fête de la courge, à la Pacaudière.

NOVEMBRE

AQUITAINE

truffes & volailles grasses, à Sarlet.

fête du kiwi, à Peyrehorade.

BOURGOGNE

foire internationale et gastronomique, à Dijon.

BRETAGNE

fête du cidre, à Plouignereau.

fête de la pomme, à Quevert.

CENTRE-VAL-DE-LOIRE

salon de la gastronomie, à Orléans.

MIDI-PYRENNES

flamme de l'armagnac, à Cazaubon.

foire aux oies maigres, à Lannepax.

NORMANDIE

foire aux harengs, à Lieurey.

POITOU-CHARENTES

les gastronomades, à Angoulême.

PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

marché aux truffes, à Aups.

RHONE-ALPES

lancement du Beaujolais nouveau, à Villefranche-sur-Saône.

fête du boudin, à Boen.

fête du pain, du vin, du fromage, à Montrond-les-Bains.

DÉCEMBRE

ALSACE

grand marché de Noël, à Strasbourg.

AUVERGNE

foire aux dindes, à Jaligny-sur-Besbre.

CORSE

foire à la châtaigne, à Bocognans.

ILE-DE-FRANCE

salon des plaisirs gourmands, à l'Espace Champeret (Paris).

salon de l'agriculture biologique et des produits naturels, à La Vilette (Paris).

LORRAINE

grand marché de Noël, à Toul.

NORD-PAS-DE-CALAIS

fête de la dinde, à Licques.

PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

fête des vins, à Bandol.

RHONE-ALPES

vente des vins des hospices de Beaujeu, à Beaujeu.

concours des trois glorieuses, à Bourg-en-Bresse.



POM®

depuis 2005

La Passion de la Cuisine,
mitonnée pour la Création, le Conseil, la Réalisation,
en hôtellerie et restauration.

www.pomweb.fr



LAURENT POULET



GYNÉVIÉ SOGÉI

www.laurentpoulet.com