

ILS ONT TOUT BON !

Parce qu'ils sont cultivés en conditions naturelles, les produits de saison présentent des qualités nutritives supérieures et ne mettent pas à mal notre environnement. Encore faut-il les connaître !

Le 1^{er} avril dernier, le site de statistiques Planetoscope annonçait que, depuis le début de 2013, 30 205 440 kilos de fraises avaient été consommés en France. Ce chiffre n'avait rien d'un poisson d'avril : on ne s'étonne plus aujourd'hui de déguster en France du raisin en hiver et des kiwis de Nouvelle-Zélande toute l'année, ou de faire sauter des haricots verts venus du Kenya. La quête des 5 fruits et légumes par jour a son revers : nous choisissons parfois mal ces produits, et c'est l'environnement qui en pâtit...

DES PRODUCTIONS POURTANT VARIÉES EN FRANCE

L'Hexagone ne manque pourtant pas de productions, tout au long de l'année : en 2011, 221 945 hectares consacrés aux légumes ont été récoltés, et 152 627 pour les fruits, soit respectivement 5,4 et 2,9 millions de tonnes. Les champions de la production sont la tomate (809 000 t en 2011), la carotte (597 000 t) et l'endive (491 000 t) pour les légumes. Du côté des fruits, la pomme de table arrive en tête (1,858 million de tonnes), suivie de la pêche et de la nectarine (300 661 t), puis de la poire (167 355 t). Nul besoin de faire venir son ail d'Espagne : on le produit dans le Gers et la Drôme. Les melons poussent dans l'Hérault, le Tarn-et-Garonne et la Vienne ; les kiwis, dans le Lot-et-Garonne et le Tarn-et-Garonne !

DES COURGETTES ET DES FRAISES TOUTE L'ANNÉE

Or, que se passe-t-il quand les étals proposent tous ces fruits et légumes chaque mois de l'année ? On les produit sous

serres ou on les importe. Les fraises sont emblématiques. « Dès la fin de mars, le marché propose des fraises cultivées sous serres chauffées. En mai arrivent les fraises cultivées sous tunnel plastique et, en juin, les fruits de pleine terre », explique une étude de l'Observatoire bruxellois de la consommation durable. *Quid* de la qualité de ces denrées dopées aux produits chimiques et à la chaleur artificielle ? Antinaturelles, ces conditions de production n'ont rien à voir avec celles de la culture en plein champ et à la bonne saison : la composition de ces produits en prend alors un coup, via une diminution de leur qualité et de leur valeur nutritive. Un fruit ou un légume contient le maximum de vitamines juste après la cueillette, celles-ci se dégradant vite. Originaire de l'autre bout de la planète, il nous arrive plusieurs semaines après avoir été cueilli s'il a été transporté par bateau : des vitamines, il ne reste pas grand-chose. Quant au goût, est-il bien utile de décrire la saveur des cerises d'hiver ?

SAISONNALITÉ : LES VIANDES ET LES FROMAGES AUSSI

Mais, si l'on connaît un peu la saisonnalité des fruits et légumes, on ignore souvent qu'il y en a une pour la viande, le fromage ou le poisson. Pour les produits de la mer et la viande, elle est liée aux périodes de reproduction de l'animal et à l'âge auquel il est consommé. Si l'on peut avoir de la viande quasi toute l'année, elle est meilleure (en théorie) à certaines époques. Quant au fromage, il est plus savoureux quand le lait provient de vaches ou de brebis qui sont au pré à la belle saison.

	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
LÉGUMES												
Asperge												
Aubergine												
Carotte												
Chou-fleur												
Concombre												
Courgette												
Epinard												
Haricot												
Poireau												
Pomme de terre												
Tomate												
FRUITS												
Abricot												
Cerise												
Fraise												
Kiwi												
Mandarine												
Melon												
Orange												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Raisin												
VIANDES, VOLAILLES												
Agneau												
Bœuf												
Canard												
Chapon												
Dinde												
Lapin												
Mouton												
Porc												
Poulet												
Veau												
POISSONS, CRUSTACÉS...												
Cabillaud												
Coquille Saint-Jacques												
Daurade royale												
Églefin												
Langoustine vivante												
Lieu noir												
Maquereau												
Merlan												
Rouget barbet												
Sardine												
Sole												
Thon germon												
Tourteau												
Turbot												
FROMAGES												
Bleu d'Auvergne												
Brie												
Camembert												
Chèvre frais												
Comté												
Coulommiers												
Faisselle												
Feta												
Livarot												
Reblochon												
Roquefort												
Tomme de Savoie												

🌿 : Périodes habituelles de récolte et de consommation.

Bon à savoir
LES DÉGÂTS DE LA FRAISE D'ESPAGNE
Celle-ci est en grande partie produite autour du parc national de Doñana, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, sur lequel certaines parcelles n'hésitent d'ailleurs pas à empiéter ! Utilisation de grandes quantités de produits chimiques, consommation massive d'eau pour l'irrigation... C'est l'équilibre même de l'écosystème, connu pour ses oiseaux migrants, qui est mis en danger.