

Je m'engage pour mon environnement !

Saison gourmande

Des légumes de printemps qui poussent à proximité

PRÉSENTATION

Des légumes à consommer en ce moment



L'**asperge verte** est un légume de printemps, qui est cultivé chez nous, de fin avril à fin juin.

Légume fibreux, il est bon pour la santé, la digestion et le fonctionnement intestinal.



L'**oignon de printemps ou cébette**, cultivé chez nous d'avril à novembre, est plus petit et plus fin que les autres oignons.

La cébette est un excellent antioxydant, diurétique et antibactérien.



La **laitue batavia** est caractérisée par des feuilles frisées et charnues. Elle est cultivée chez nous, de mars à novembre.

La laitue batavia, riche en antioxydants et en vitamines. Elle facilite la digestion.

RENSEIGNE-TOI

Où poussent-ils et comment préparer ces légumes ?

Quels sont ceux de ces trois légumes qui sont cultivés dans le Canton de Genève ?

Quel est celui parmi ces trois légumes qui devra être cuit avant d'être cuisiné ?

ACTION

A toi de cuisiner ces légumes

Imagine des recettes mêlant asperges vertes, laitue batavia et cébette :

- en salade
- en fricassée
- sous une autre forme

Envoie cette recette à villedurable@lancy.ch. Elle pourrait être publiée sur www.lancy.ch

Le saviez-vous ?

Les marchés de Lancy

Toute l'année, les marchés de Lancy proposent des produits régionaux et de saison.

Faire ses courses au marché permet de manger local et de saison, de découvrir de nouveaux produits, de valoriser les producteurs de la région et de faire ses courses de manière plus conviviale.

Lieux et jours de la semaine (de 6h à 14h) :

- Place des Ormeaux : lundi et jeudi
- Place du 1^{er} Août : mercredi et vendredi

L'Association Actions-Durables propose des animations autour du développement durable dans les écoles primaires lancéennes, avec l'appui financier de la Ville de Lancy.