

# Cuisinez de saison : Vos alliés légumes pour le mois de décembre

---

## Pourquoi privilégier les légumes de décembre ?

- Un apport nutritionnel optimal pour renforcer vos défenses immunitaires en hiver.
- Un soutien direct aux producteurs locaux et à l'agriculture de proximité.
- Une réduction significative de votre empreinte carbone liée au transport.
- Un meilleur rapport qualité-prix pour des produits frais et savoureux.

## Les légumes stars de votre panier

- Légumes racines : Carottes, panais, betteraves, navets, topinambours et céleri-rave.
- Famille des choux : Chou-fleur, chou frisé, chou rouge, chou blanc et choux de Bruxelles.
- Courges d'hiver : Potiron, butternut, potimarron et courge spaghetti.
- Condiments et autres : Poireaux, oignons, échalotes, ail et pommes de terre de conservation.

## Astuces pour conserver vos légumes plus longtemps

- Conservez les légumes racines dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière (cave ou garde-manger).
- Placez les choux et les poireaux dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.
- Gardez vos courges entières à température ambiante dans un lieu aéré ; elles se conservent plusieurs semaines.
- Ne lavez vos légumes qu'au moment de les cuisiner pour éviter l'humidité qui accélère leur dégradation.