



# Les fruits et légumes de saison

EN NORMANDIE



Acheter des fruits et légumes de saison et locaux permet de consommer des produits de qualité, riches en vitamines, frais et à moindre coût.

Vous les retrouverez :

- sur les étals des **marchés**
- au **rayon fruits et légumes frais** des grandes surfaces, d'un **primeur** ou d'un **magasin de produits locaux**
- en **vente direct** chez le producteur ou en abonnement annuel chez des **AMAP** (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) qui proposent des paniers de légumes hebdomadaires  
*Renseignez-vous auprès de votre mairie.*

