

# La Normandie Gourmande

conseils du chef

## Bien acheter



Quelle que soit la recette que tu as décidé de faire, tu dois d'abord établir la liste des ingrédients dont tu as besoin et aller faire tes courses ou les chercher dans ton potager.

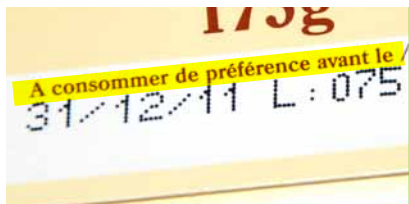
### Des conseils pour bien acheter :

**1** Essaie de privilégier les produits de saison\* car ils sont meilleurs et, frais, ils contiennent tous les minéraux\* et vitamines\* dont tu as besoin.



**2** Apprends à lire les étiquettes : elles comportent toutes les informations sur la composition du produit, sa conservation\*, ses modes d'utilisation, sa date limite de conservation\*...

→ **La DLC** : c'est la Date Limite de Consommation au-delà de laquelle le produit ne doit plus être consommé.



→ **La DLUO** : la Date Limite d'Utilisation Optimale te prévient qu'après cette date, tu peux toujours consommer le produit mais il aura perdu une partie de sa saveur et de ses qualités nutritionnelles.

**3** Quand tu achètes des produits fragiles, ouvre l'œil !

#### Le Poisson

doit avoir une odeur légère, il doit être ferme et ses écailles brillantes.

#### Les Crustacés

(par exemple les crabes) doivent être vivants et donc bouger.

#### Les Coquillages

doivent être fermés et ne pas sentir fort.

#### La viande

doit avoir une couleur uniforme et une odeur peu marquée.



**4** Repère les signes de qualité sur l'étiquette. Pour en savoir plus, consulte la rubrique « La qualité en Normandie ».

