

Bien manger

Quelques fruits et légumes de saison

Afin de vous aider à manger vos cinq fruits et légumes par jour, pour vous, VISEZ LOCAL fait le tour de ce qui est de saison. Voici quelques exemples et idées pour ces mois d'octobre et novembre.

Légumes

Aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri-branche et rave, choux (fleur, blanc, rouge, de Bruxelles...), citrouille, concombre, courgette, échalote, épinard, fenouil, frisée, haricot vert, laitue, oignon, petits pois, poireau, poivron, potiron, potimarron, radis noir, roquette, salsifis, scarole, tomate...



Fruits & fruits secs

Amande, clémentine, coing, figue, framboise (les dernières), mandarine, mûre, noisette, noix, orange, pomme et poire, prune, pruneau, raisin...

Vin de Liège : Pluie de médailles

Depuis plusieurs années, Vin de Liège (basé à Heure-le-Romain) participe au concours du meilleur vin belge, avec à la clé des résultats plus que probants.

Lors de cette édition 2019, ce sont non moins cinq de ses vins qui ont été primés ! Parmi ces récompenses, deux médailles d'or, pour le vin blanc *Contrepoint*, un vin blanc de macération avec une belle structure, un grand potentiel de garde commercialisé uniquement depuis 2017, et l'effervescent *L'Insoumise*, déjà primé en 2018. A noter aussi la première récompense (bronze) du tout nouveau vin rouge *A Priori*, issu d'un assemblage entre du *Pinotin* et du *Cabernet Cortis*, en plus des deux médailles d'argent décrochées par le *Ô de Craie* et le *Notes Blanches*. Bravo à toute l'équipe !



Magasin Visé – Ets HEYLIGEN sprl

Le spécialiste en

- Articles de cuisine
- Ingrédients pour le pain, la pâtisserie, les desserts, les décorations de tartes, ...
- Produits de nettoyage, aux meilleurs prix

Av. de Navagne, 34 / 4600 Visé
(à côté du nouveau parking du chemin de fer)