



Fruits et légumes de saison (1)



Janvier

Légumes

Ail	Endive
Betterave	Épinard
Carotte	Navet
Céleri	Oignon
Chou	Poireau
Courge	Pomme de terre

Fruits

Ananas
Citron
Clémentine
Kiwi
Orange
Poire
Pomélo
Pomme

Février

Légumes

Ail	Frisée
Betterave	Mâche
Carotte	Navet
Céleri	Oignon
Chou	Poireau
Endive	Pomme de terre

Fruits

Citron
Clémentine
Kiwi
Orange
Poire
Pomélo
Pomme

Mars

Légumes

Asperge	Endive
Betterave	Frisée
Blette	Navet
Carotte	Oignon
Céleri	Poireau
Chou	Pomme de terre

Fruits

Citron
Kiwi
Orange
Poire
Pomélo
Pomme





Fruits et légumes de saison (2)



Avril

Légumes

Asperge	Navet
Betterave	Oignon
Blette	Poireau
Carotte	Pomme de terre
Endive	Radis
Epinard	

Fruits

Citron
Pomélo
Pomme
Rhubarbe

Mai

Légumes

Ail	Courgette
Asperge	Epinard
Aubergine	Laitue
Betterave	Navet
Blette	Oignon
Carotte	Petit pois
Céleri	Poireau
Chou-fleur	Pomme de terre
Concombre	Radis

Fruits

Cerise
Fraise
Framboise
Rhubarbe

Juin

Légumes

Ail	Concombre	Petit pois
Artichaut	Courgette	Poireau
Aubergine	Epinard	Poivron
Betterave	Fenouil	Pomme de terre
Blette	Laitue	Radis
Carotte	Navet	
Céleri	Oignon	
Chou		

Fruits

Abricot
Cassis
Framboise
Fraise
Groseille
Melon
Pomme





Fruits et légumes de saison (3)



Juillet

Légumes

Ail	Fenouil
Artichaut	Haricot
Aubergine	Laitue
Betterave	Maïs
Blette	Oignon
Carotte	Petit pois
Céleri	Poireau
Chou	Poivron
Concombre	Pomme de terre
Courgette	Radis
Epinard	Tomate

Fruits

Abricot
Cassis
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Nectarine
Pêche
Pomme
Prune

Août

Légumes

Ail	Fenouil
Artichaut	Haricot
Aubergine	Laitue
Betterave	Maïs
Blette	Oignon
Carotte	Poireau
Céleri	Poivron
Chou	Pomme de terre
Concombre	Radis
Courgette	Tomate
Epinard	

Fruits

Abricot
Cassis
Figue
Melon
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune





Fruits et légumes de saison (4)



Septembre

Légumes

Ail	Epinard
Artichaut	Fenouil
Aubergine	Haricot
Betterave	Laitue
Blette	Maïs
Brocoli	Oignon
Carotte	Poireau
Céleri	Poivron
Chou	Pomme de terre
Concombre	Radis
Courgette	Tomate

Fruits

Melon
Mûre
Myrtille
Pomélo
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin

Octobre

Légumes

Ail	Epinard
Aubergine	Fenouil
Betterave	Frisée
Brocoli	Laitue
Carotte	Mâche
Chou	Maïs
Concombre	Oignon
Courge	Poireau
Courgette	Pomme de terre
Endive	Radis

Fruits

Coing
Pomélo
Poire
Pomme
Raisin





Fruits et légumes de saison (5)



Novembre

Légumes

Ail	Fenouil
Betterave	Frisée
Brocoli	Laitue
Carotte	Mâche
Céleri	Navet
Chou	Oignon
Courge	Poireau
Endive	Pomme de terre
Epinard	Potiron

Fruits

Coing
Mandarine
Kiwi
Orange
Pomélo
Poire
Pomme
Raisin

Décembre

Légumes

Ail	Epinard
Betterave	Mâche
Carotte	Navet
Céleri	Oignon
Chou	Poireau
Courge	Pomme de terre
Endive	Potiron

Fruits

Kiwi
Mandarine
Orange
Pomélo
Poire
Pomme

