



Fruits et légumes de saison

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

Fruits

Citron
Kiwi
Orange
Poire
Pomélo
Pomme





Fruits et légumes de saison

Auril

Légumes

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

Fruits

Citron
Pomélo
Pomme
Rhubarbe

Mai

Légumes

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

Fruits

Cerise
Fraise
Framboise
Rhubarbe

Juin

Légumes

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

Fruits

Abricot
Cassis
Framboise
Fraise
Groseille
Melon
Pomme





Fruits et légumes de saison

Juillet

Légumes

Ail	Fenouil
Artichaut	Haricot
Aubergine	Laitue
Betterave	Maïs
Blette	Oignon
Carotte	Poireau
Céleri	Petit pois
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

Septembre

Légumes

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

Fruits

Melon
Mûre
Myrtille
Pomélo
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin

Octobre

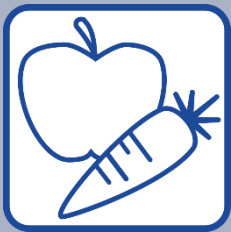
Légumes

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

Fruits

Coing
Pomélo
Poire
Pomme
Raisin





Fruits et légumes de saison

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

Fruits

Mandarine
Kiwi
Orange
Pomélo
Poire
Pomme

