

Fruits & légumes de saison

JANVIER	Épinards, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, courge, endive, épinard, navet, panais, poireau, pomme de terre, salsifis, topinambour	Citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme
FÉVRIER	Épinards, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, endive, épinard, navet, panais, poireau, pomme de terre, salsifis, topinambour	Citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme
MARS	Asperge, betterave, blette, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, endive, épinard, navet, panais, poireau, pomme de terre, radis, salsifis, topinambour	Citron, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme
AVRIL	Artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, endive, épinard, laitue, navet, panais, poireau, pomme de terre, radis, salsifis, topinambour	Citron, kiwi, pomme
MAI	Artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, navet, petits pois, pomme de terre, radis, tomate	Citron, fraise, rhubarbe
JUIN	Artichaut, asperge, aubergine, blette, brocoli, carotte, céleri, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, petits pois, pomme de terre, radis, tomate	Abricot, cassis, cerise, citron, fraise, framboise, groseille, melon, pastèque, pêche, prune, rhubarbe
JUILLET	Artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, navet, petits pois, poivron, pomme de terre, radis, tomate	Abricot, cassis, cerise, citron, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune, rhubarbe
AOÛT	Artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, navet, petits pois, poivron, pomme de terre, radis, tomate	Abricot, cassis, citron, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin, rhubarbe
SEPTEMBRE	Artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, navet, panais, poivron, pomme de terre, potiron, radis, tomate	Citron, figue, fraise, framboise, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin
OCTOBRE	Aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, endive, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, navet, panais, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, radis, salsifis, topinambour	Citron, châtaigne, coing, figue, framboise, myrtille, noisette, noix, poire, pomme, raisin
NOVEMBRE	Betterave, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, citrouille, courge, endive, épinard, fenouil, navet, panais, poireau, pomme de terre, potiron, radis, salsifis, topinambour	Citron, châtaigne, clémentine, coing, mandarine, orange, poire, pomme, raisin
DÉCEMBRE	Betterave, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, courge, endive, épinard, navet, panais, poireau, pomme de terre, potiron, radis, salsifis, topinambour	Citron, châtaigne, clémentine, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme