



CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON



HIVER

DÉCEMBRE :

citron, clémentine, kiwi, mandarine,
orange, poire, pomme.
ail, betterave, carotte, céleri, champignon
de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur,
courge, cresson, échalote, endive,
épinard, mâche, navet, oignon, panais,
poireau, potiron, salsifis, topinambour.

JANVIER :

citron, clémentine, kiwi, mandarine,
orange, poire, pomme.
betterave, carotte, céleri, champignon de Paris,
chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge,
cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon,
panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour.

FÉVRIER :

citron, clémentine, kiwi, mandarine,
orange, pamplemousse, poire, pomme.
betterave, carotte, céleri, champignon de Paris,
chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson,
endive, épinard, mâche, navet, oignon,
panais, poireau, salsifis, topinambour



PRINTEMPS

MARS :

kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme.
betterave, carotte, céleri, champignon
de Paris, chou, chou de Bruxelles,
chou-fleur, cresson, endive, épinard,
navet, oignon, panais, poireau, radis.

AVRIL :

pamplemousse, pomme, rhubarbe.
asperge, champignon de Paris,
cresson, endive, épinard, fenouil,
navet, oignon, poireau, radis.

MAI, ON CUISINE :

fraise, pamplemousse, rhubarbe.
artichaut, asperge, champignon de Paris,
concombre, courgette, cresson, épinard,
laitue, navet, petit pois, radis.



CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON



ÉTÉ



JUIN :

abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, rhubarbe, artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, petit pois, poivron, radis, tomate.

JUILLET :

abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, prune, ail, artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, maïs, petit pois, poivron, tomate.

AOÛT :

abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, poire, pomme, prune, quetsche, ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, laitue, maïs, poivron, tomate.



AUTOMNE



SEPTEMBRE :

figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, poire, pomme, prune, quetsche, raisin, reine-claude, ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, champignon de Paris, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate.

OCTOBRE :

châtaigne, coing, figue, noisette, noix, poire, pomme, quetsche, raisin, ail, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron.

NOVEMBRE :

châtaigne, citron, clémentine, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme, ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour.