



## Fruits et légumes de saison

Janvier

Février

Mars

citron  
clémentine  
kiwi  
poire  
pomme  
---  
betterave  
céleri  
chou  
chou de bruxelles  
chou-fleur  
endive  
mâche  
navet  
poireau  
topinambour

citron  
kiwi  
---  
betterave  
céleri  
chou  
chou de bruxelles  
chou-fleur  
endive  
mâche  
navet  
poireau  
topinambour

citron  
kiwi  
---  
betterave  
céleri  
chou  
chou-fleur  
endive  
poireau



## Fruits et légumes de saison

Avril

Mai

Juin

fraise  
pomme  
---  
asperge  
betterave  
carotte  
chou-fleur  
endive  
laitue  
oignon  
radis

cerise  
fraise  
rhubarbe  
---  
artichaut  
aubergine  
asperge  
betterave  
carotte  
chou-fleur  
concombre  
courgette  
épinard  
laitue  
oignon  
petit pois  
pomme de terre  
radis  
tomate

abricot  
cerise  
figue  
fraise  
framboise  
melon  
nectarine  
pêche  
prune  
rhubarbe  
---  
artichaut  
aubergine  
betterave  
carotte  
chou-fleur  
concombre  
courgette  
épinard  
fenouil  
haricot vert  
laitue  
oignon  
petit pois  
poivron  
pomme de terre  
radis  
tomate



## Fruits et légumes de saison

Juillet

Août

Septembre

abricot  
cerise  
figue  
framboise  
groseille  
melon  
mûre  
myrtille  
nectarine  
pêche  
prune  
---  
artichaut  
aubergine  
betterave  
brocoli  
carotte  
céleri  
chou-fleur  
concombre  
courgette  
épinard  
fenouil  
haricot vert  
laitue  
petit pois  
poivron  
pomme de terre  
radis  
tomate

abricot  
cerise  
figue  
fraise  
framboise  
groseille  
melon  
mûre  
myrtille  
nectarine  
pêche  
poire  
pomme  
raisin  
prune  
---  
artichaut  
aubergine  
betterave  
brocoli  
carotte  
céleri  
chou-fleur  
concombre  
courgette  
épinard  
fenouil  
haricot vert  
laitue  
poivron  
radis  
tomate

figue  
framboise  
melon  
mirabelle  
mûre  
myrtille  
nectarine  
pêche  
poire  
pomme  
prune  
raisin  
---  
artichaut  
aubergine  
betterave  
brocoli  
carotte  
céleri  
chou  
chou de bruxelles  
chou-fleur  
concombre  
courgette  
épinard  
fenouil  
haricot vert  
laitue  
poireau  
poivron  
radis



## Fruits et légumes de saison

Octobre

Novembre

Décembre

châtaigne  
coing  
figue  
framboise  
poire  
pomme  
prune  
raisin  
---  
artichaut  
betterave  
brocoli  
carotte  
céleri  
chou  
chou de bruxelles  
chou-fleur  
courgette  
épinard  
fenouil  
haricot vert  
navet  
poireau  
potiron  
radis

châtaigne  
coing  
poire  
pomme  
---  
betterave  
brocoli  
céleri  
chou  
chou de bruxelles  
chou-fleur  
endive  
épinard  
navet  
poireau  
potiron

châtaigne  
clémentine  
kiwi  
poire  
pomme  
---  
betterave  
céleri  
chou  
chou de bruxelles  
chou-fleur  
endive  
épinard  
navet  
poireau  
potiron  
topinambour

