



## JANVIER

### Légumes

Ail  
Betterave  
Carotte  
Céleri-branche  
Céleri-rave  
Chou  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou frisé  
Chou rouge  
Courge

Oignon  
Panaïs  
Poireau  
Salsifis  
Topinambour  
Epinard  
Frisé  
Mâche  
Navet  
Crosne  
Endive

### Fruits

Amande sèche  
Citron  
Clémentine  
Kaki  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Physalis  
Poire  
Pomme



## FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## FÉVRIER

### Légumes

Ail  
Betterave  
Carotte  
Céleri-rave  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou frisé  
Chou rouge  
Crosne  
Endive  
Epinard

Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panaïs  
Poireau  
Radis  
Salsifi  
Topinambour

### Fruits

Amande sèche  
Citron  
Clémentine  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Physalis  
Poire  
Pomme



## MARS

### Légumes

Ail  
Asperge  
Betterave  
Blette  
Carotte  
Céleri-rave  
Chou  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Crosne  
Endive

Epinard  
Frisée  
Navet  
Oignon  
Panaïs  
Poireau  
Radis  
Salsifi  
Topinambour

### Fruits

Amande sèche  
Citron  
Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme





AVRIL

Légumes

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Betterave  
Blette  
Carotte  
Chou-fleur  
Concombre  
Endive  
Epinard  
Frisée

Laitue  
Navet  
Oignon  
Petit pois  
Poireau  
Pomme de terre  
Radis

Fruits

Amande sèche  
Citron  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme



MAI

Légumes

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Carotte  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Epinard

Laitue  
Navet  
Oignon  
Petit pois  
Pomme de terre  
Radis

Fruits

Amande sèche  
Cerise  
Fraise  
Pamplemousse  
Rhubarbe  
Tomate



JUIN

Légumes

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocolis  
Carotte  
Chou romanesco  
Concombre  
Courgette

Epinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Laitue  
Navet  
Oignon  
Petit pois  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis

Fruits

Abricot  
Amande sèche  
Brugnon  
Cassis  
Cerise  
Citron  
Fraise  
Framboise  
Groseille

Melon  
Pamplemousse  
Pastèque  
Pêche  
Pomme  
Prune  
Rhubarbe  
Tomate





## JUILLET

### Légumes

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri-branche  
Chou romanesco  
Concombre

Courgette  
Epinaud  
Fenouil  
Haricot vert  
Laitue  
Oignon  
Petit pois  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis

### Fruits

Abricot  
Amande fraîche  
Amande sèche  
Brugnon  
Cassis  
Cerise  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille

Melon  
Myrtille  
Nectarine  
Pastèque  
Pêche  
Poire  
Prune  
Rhubarbe  
Tomate

## FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## AOÛT

### Légumes

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri-branche  
Chou blanc  
Chou romanesco  
Chou rouge  
Radis

Concombre  
Courge  
Courgette  
Epinaud  
Fenouil  
Frisée  
Haricot vert  
Laitue  
Oignon  
Poivron  
Pomme de terre

### Fruits

Abricot  
Amande fraîche  
Amande sèche  
Baie de goji  
Brugnon  
Cassis  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Tomate

Mirabelle  
Mure  
Myrtille  
Nectarine  
Noisette  
Pastèque  
Pêche  
Poire  
Pomme  
Prune  
Pruneau  
Raisin



## SEPTEMBRE

### Légumes

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri-branche  
Chou  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Patate douce  
Poireau  
Potiron  
Radis

Chou-fleur  
Chou frisé  
Chou romanesco  
Chou rouge  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Epinaud  
Fenouil  
Frisée  
Haricot vert  
Laitue  
Oignon  
Panais  
Tomate

### Fruits

Baie de goji  
Coing  
Figue  
Melon  
Mirabelle  
Mûre  
Myrtille  
Raisin

Noisette  
Noix  
Pastèque  
Pêche  
Poire  
Pomme  
Prune  
Pruneau



## OCTOBRE

### Légumes

Ail  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri-branche  
Céleri-rave  
Chou  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Navet  
Oignon  
Panaïs  
Patate douce  
Poireau  
Salsifi

Chou-fleur  
Chou frisé  
Chou rouge  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Frisé  
Haricot vert  
Laitue  
Potiron  
Radis  
Rutabaga  
Topinambour

### Fruits

Tomate  
Baie de goji  
Châtaigne  
Ciron  
Coing  
Figue  
Frmaboise

Kaki  
Myrtille  
Noisette  
Noix  
Poire  
Pomme  
Raisin



## NOVEMBRE

### Légumes

Ail  
Betterave  
Brocoli  
Cardon  
Carotte  
Céleri-branche  
Céleri-rave  
Chou  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Radis  
Rutabaga  
Salsifi  
Topinambour

Chou frisé  
Chou rouge  
Citrouille  
Courge  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panaïs  
Poireau  
Potiron

### Fruits

Amande sèche  
Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Coing  
Kaki  
Kiwi

Mandarine  
Orange  
Poire  
Pomme



## DÉCEMBRE

### Légumes

Ail  
Betterave  
Carotte  
Céleri-branche  
Céleri-rave  
Chou  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou frisé  
Chou rouge  
Rutabaga  
Salsifi  
Topinambour

Courge  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panaïs  
Poireau  
Potiron  
Radis

### Fruits

Amande sèche  
Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Kaki  
Kiwi  
Mandarine

Orange  
Poire  
Pomme