



JANVIER

Légumes

Ail	Oignon
Betterave	Panais
Carotte	Poireau
Céleri-branche	Salsifis
Céleri-rave	Topinambour
Chou	Epinard
Chou blanc	Frisé
Chou de Bruxelles	Mâche
Chou frisé	Navet
Chou rouge	Crosne
Courge	Endive

Fruits

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

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

FÉVRIER

Légumes

Ail	Frisée
Betterave	Mâche
Carotte	Navet
Céleri-rave	Oignon
Chou blanc	Panais
Chou de Bruxelles	Poireau
Chou frisé	Radis
Chou rouge	Salsifi
Crosne	Topinambour
Endive	
Epinard	

Fruits

Amande sèche
Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Physalis
Poire
Pomme

MARS

Légumes

Ail	Epinard
Asperge	Frisée
Betterave	Navet
Blette	Oignon
Carotte	Panais
Céleri-rave	Poireau
Chou	Radis
Chou de Bruxelles	Salsifi
Chou-fleur	Topinambour
Crosne	
Endive	

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	Courgette
Artichaut	Epinard
Asperge	Fenouil
Aubergine	Haricot vert
Betterave	Laitue
Blette	Oignon
Brocoli	Petit pois
Carotte	Poivron
Céleri-branche	Pomme de terre
Chou romanesco	Radis
Concombre	

Fruits

Abricot	Melon
Amande fraîche	Myrtille
Amande sèche	Nectarine
Brugnon	Pastèque
Cassis	Pêche
Cerise	Poire
Figue	Prune
Fraise	Rhubarbe
Framboise	
Groseille	Tomate

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

AOÛT

Légumes

Ail	Concombre
Artichaut	Courge
Aubergine	Courgette
Betterave	Epinard
Blette	Fenouil
Brocoli	Frisée
Carotte	Haricot vert
Céleri-branche	Laitue
Chou blanc	Oignon
Chou romanesco	Poivron
Chou rouge	Pomme de terre
Radis	

Fruits

Abricot	Mirabelle
Amande fraîche	Mûre
Amande sèche	Myrtille
Baie de goji	Nectarine
Brugnon	Noisette
Cassis	Pastèque
Figue	Pêche
Fraise	Poire
Framboise	Pomme
Groseille	Prune
Melon	Pruneau
Tomate	Raisin

SEPTEMBRE

Légumes

Ail	Chou-fleur
Artichaut	Chou frisé
Aubergine	Chou romanesco
Betterave	Chou rouge
Blette	Concombre
Brocoli	Courge
Carotte	Courgette
Céleri-branche	Epinard
Chou	Fenouil
Chou blanc	Frisée
Chou de Bruxelles	Haricot vert
Patate douce	Laitue
Poireau	Oignon
Potiron	Panais
Radis	Tomate

Fruits

Baie de goji	Noisette
Coing	Noix
Figue	Pastèque
Melon	Pêche
Mirabelle	Poire
Mûre	Pomme
Myrtille	Prune
Raisin	Pruneau





OCTOBRE

Légumes

Ail	Chou-fleur
Aubergine	Chou frisé
Betterave	Chou rouge
Blette	Concombre
Brocoli	Courge
Carotte	Courgette
Céleri-branche	Échalote
Céleri-rave	Endive
Chou	Epinard
Chou blanc	Fenouil
Chou de Bruxelles	Frisé
Navet	Haricot vert
Oignon	Laitue
Panaïs	Potiron
Patate douce	Radis
Poireau	Rutabaga
Salsifi	Topinambour

Fruits

Tomate	Kaki
Baie de goji	Myrtille
Châtaigne	Noisette
Ciron	Noix
Coing	Poire
Figue	Pomme
Frmaboise	Raisin



NOVEMBRE

Légumes

Ail	Chou frisé
Betterave	Chou rouge
Brocoli	Citrouille
Cardon	Courge
Carotte	Échalote
Céleri-branche	Endive
Céleri-rave	Epinard
Chou	Fenouil
Chou blanc	Frisée
Chou de Bruxelles	Mâche
	Navet
	Oignon
	Panaïs
	Poireau
	Potiron

Fruits

Amande sèche	Mandarine
Châtaigne	Orange
Citron	Poire
Clémentine	Pomme
Coing	
Kaki	
Kiwi	



DÉCEMBRE

Légumes

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

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

Fruits

Amande sèche	Orange
Châtaigne	Poire
Citron	Pomme
Clémentine	
Kaki	
Kiwi	
Mandarine	

