

# Fruits & Légumes de saison

## Janvier

### LÉGUMES

Ail  
Avocat  
Blette  
Brocoli  
Butternut  
Carotte  
Céleri  
Champignon  
Choux de Bruxelles  
Endive  
Fenouil  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Potimarron  
Radis noir  
Rutabaga  
Salades  
Topinambour

### FRUITS

Ananas  
Banane  
Citron  
Clémentine  
Fruit de la passion  
Grenade  
Kaki  
Kiwi  
Mandarine  
Mangue  
Orange  
Poire  
Pamplemousse  
Pomme

## Février

### LÉGUMES

Ail  
Ail des ours  
Avocat  
Blette  
Brocoli  
Butternut  
Carotte  
Céleri  
Champignon  
Chou lisse  
Chou-fleur  
Chou frisé  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Potimarron

Radis noir  
Rutabaga  
Salades  
Topinambour

### FRUITS

Ananas  
Banane  
Citron  
Clémentine  
Fruit de la passion  
Kiwi  
Mandarine  
Mangue  
Orange  
Poire  
Pamplemousse  
Pomme

## Mars

### LÉGUMES

Ail  
Ail des ours  
Artichaut  
Avocat  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Champignon  
Chou lisse  
Chou-fleur  
Chou frisé  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau

Radis  
Radis noir  
Rutabaga  
Salades  
Topinambour

### FRUITS

Ananas  
Banane  
Citron  
Fruit de la passion  
Kiwi  
Mandarine  
Mangue  
Orange  
Poire  
Pamplemousse  
Pomme

## Avril

### LÉGUMES

Ail  
Ail des ours  
Artichaut  
Asperge  
Betterave  
Carotte  
Champignon  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Radis  
Salades

### FRUITS

Ananas  
Banane  
Citron  
Fraise  
Fruit de la passion  
Kiwi  
Mangue  
Myrtille  
Orange  
Pamplemousse  
Pomme

## Mai

### LÉGUMES

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Champignon  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Poivron  
Radis

Salades  
Tomates

### FRUITS

Ananas  
Banane  
Cerise  
Citron  
Fraise  
Framboise  
Mangue  
Myrtille  
Orange  
Pamplemousse  
Pomme  
Rhubarbe

## Juin

### LÉGUMES

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Champignon  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Navet  
Oignon  
Poivron  
Radis

Salades  
Tomates

### FRUITS

Abricot  
Ananas  
Banane  
Cerise  
Citron  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Mangue  
Melon  
Pastèque  
Pêche  
Nectarine  
Rhubarbe

# Fruits & Légumes de saison

## Juillet

LÉGUMES	FRUITS
Ail	Abricot
Aubergine	Banane
Betterave	Cassis
Brocoli	Cerise
Carotte	Citron
Concombre	Figue
Courgette	Fraise
Échalote	Framboise
Haricot vert	Groseille
Navet	Melon
Oignon	Mûre
Poireau	Myrtille
Poivron	Nectarine
Radis	Pastèque
Salades	Pêche
Tomate	Prune
	Rhubarbe

## Août

LÉGUMES	FRUITS
Ail	Banane
Artichaut	Citron
Aubergine	Figue
Betterave	Framboise
Brocoli	Melon
Carotte	Mirabelle
Chou-fleur	Myrtille
Concombre	Nectarine
Courgette	Pastèque
Haricot vert	Pêche
Navet	Poire
Oignon	Pomme
Poivron	Prune
Radis	Raisin
Salades	
Tomate	

## Septembre

LÉGUMES	FRUITS
Ail	Banane
Artichaut	Citron
Aubergine	Coing
Brocoli	Figue
Carotte	Mangue
Champignon	Melon
Chou lisse	Mirabelle
Courge	Pastèque
Courgette	Poire
Haricot vert	Pomme
Oignon	Prune
Poivron	Quetsche
Potimarron	Raisin
Potiron	Reine-Claude
Radis	
Salades	
Tomate	

## Octobre

LÉGUMES	FRUITS
Ail	Banane
Artichaut	Citron
Betterave	Coing
Brocoli	Figue
Carotte	Fruit de la passion
Céleri	Grenade
Champignon	Mangue
Chou lisse	Papaye
Chou-fleur	Poire
Chou frisé	Pomme
Courge	Raisin
Navet	
Oignon	
Potimarron	
Potiron	
Salades	

## Novembre

LÉGUMES	
Ail	Potimarron
Artichaut	Potiron
Avocat	Salades
Betterave	Topinambour
Blette	
Brocoli	
Carotte	
Céleri	
Champignon	
Choux Bruxelles	
Chou lisse	
Chou-fleur	
Endive	
Fenouil	
Navet	
Oignon	
Panais	
Poireau	

FRUITS	
Ananas	
Banane	
Citron	
Clémentine	
Grenade	
Kaki	
Kiwi	
Mangue	
Orange	
Papaye	
Poire	
Pamplemousse	

## Décembre

LÉGUMES	
Ail	Radis noir
Avocat	Rutabaga
Betterave	Salades
Blette	Topinambour
Carotte	
Céleri	
Champignon	
Choux Bruxelles	
Chou lisse	
Chou-fleur	
Endive	
Fenouil	
Navet	
Oignon	
Panais	
Poireau	
Potimarron	
Potiron	

FRUITS	
Ananas	
Banane	
Clémentine	
Fruit de la passion	
Grenade	
Kaki	
Kiwi	
Mangue	
Orange	
Papaye	
Poire	
Pamplemousse	
Pomme	