



LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN FRANCE



JANVIER

LÉGUMES

Mâche, Poireau, Celeri-Branche, Carotte, Navet, Choux de Bruxelles, Panais, Brocoli, Ail, Salade, Echalote, Oignon Primeur, Choux-fleur, Laitue, Topinambour, Blette, Pissenlit, Oignon, Chou rouge/blanc, Cresson, Rutabaga, Choux kale, Potiron, Endive, Epinard, Celeri-rave, Patate douce, Courge et potiron,

Champignon, Pomme de terre, Fenouil, Betterave

FRUITS

Clémentine, Mandarine, Kiwi, Poire, Pomme, Pomelo, Orange, Citron et citron vert



FÉVRIER

LÉGUMES

Mâche, Poireau, Celeri-Branche, Carotte, Navet, Choux de Bruxelles, Panais, Brocoli, Ail, Salade, Echalote, Oignon Primeur, Choux-fleur, Laitue, Topinambour, Blette, Pissenlit, Oignon, Chou rouge/blanc, Cresson, Rutabaga, Choux kale, Potiron, Epinard, Celeri-rave, Patate douce, Courge et potiron, Champignon,



Pomme de terre, Fenouil, Endive, Betterave, Artichaut

FRUITS

Clémentine, Mandarine, Kiwi, Poire, Pomme, Orange, Pomelo, Citron, Citron vert

MARS

LÉGUMES

Mâche, Poireau, Celeri-Branche, Carotte, Navet, Pissenlit, Avocat, Choux de Bruxelles, Panais, Brocoli, Salade, Echalote, Oignon Primeur, Choux-fleur, Laitue, Topinambour, Blette, Oignon, Champignon, Chou kale, Epinard, Chou rouge/blanc, Fenouil, Patate douce, Ail, Celeri-rave, Radis, Rutabaga, Cresson, Pomme de terre

Concombre, Asperge, Betterave, Endive, Artichaut, Courgette

FRUITS

Clémentines/ Mandarines, Kiwi, Poire, Pomme, Fraise, Orange, Pomelo, Citron et citron vert



AVRIL

LÉGUMES FRUITS

Mâche, Carotte, Celeri-Branche, Panais, Brocoli, Salade, Echalote, Oignon Primeur, Laitue, Blette, Ail, Topinambour, Oignon, Cresson, Epinard, Fenouil, Patate douce, Persil, Asperge, Poivron, Rutabaga, Endive, Champignons, Radis, Petit-pois, Artichaut, Concombre, Courgette, Betterave, Tomato, Morille



MAI

LÉGUMES

Carotte, Radis, Panais, Brocoli, Salade, Echalote, Laitue, Blette, Ail, Topinambour, Fève, Oignon, Cresson, Epinard, Fenouil, Patate douce, Asperge, Poivron, Champignon,

Petit-pois, Artichaut, Concombre, Courgette, Betterave, Persil, Morille, Aubergine, Tomato

FRUITS

Kiwi, Abricot, Pomme, Fraise, Orange, Pomelo, Citron, Citron vert, Cerise, Rhubarbe



JUIN

LÉGUMES

Carotte, Radis, Salade, Laitue, Blette, Ail, Fève, Petit-pois, Asperge, Poivron, Champignon, Artichaut, Betterave, Concombre, Persil, Courgette, Tomato, Haricot vert, Aubergine



FRUITS

Abricot, Fraise, Cerise, Rhubarbe, Myrtille, Melon, Pêche/Nectarine, Groseille, Pastèque



JUILLET

LÉGUMES

Radis, Salade, Blette, Ail, Petit-pois, Poivron, Aubergine, Concombre, Courgette, Tomato, Betterave, Haricot vert



LÉGUMES

FRUITS

Abricot, Cerise, Rhubarbe, Myrtille, Melon, Pêche/Nectarine, Groseille, Prune, Pastèque, Mûre, Framboise



AOÛT

LÉGUMES

Salade, Blette, Poivron, Ail, Oignon, Concombre, Courgette, Betterave, Haricot vert, Aubergine, Tomato, Echalote, Cèpe, Persil



FRUITS

Abricot, Rhubarbe, Myrtille, Melon, Pêche/Nectarine, Groseille, Prune, Pastèque, Mûre, Framboise, Mirabelle, Grenade, Cassis, Figue, Raisin



SEPTEMBRE



LÉGUMES

Salade, Blette, Ail, Oignon, Cèpe, Patate Douce, Persil, Oignon primeur, Concombre, Courgette, Betterave, Haricot vert, Echalote, Aubergine, Cresson, Champignon, Laitue, Choux de Bruxelles, Pomme de terre

FRUITS

Rhubarbe, Myrtille, Melon, Prune, Mûre, Pêche/Nectarine, Groseille, Framboise, Mirabelle, Grenade, Cassis, Figue, Raisin



OCTOBRE

LÉGUMES

Salade, Blette, Ail, Oignon, Cèpe, Carotte, Persil, Patate Douce, Oignon primeur, Betterave, Avocat, Haricot vert, Cresson, Poireau, Champignon, Laitue, Choux de Bruxelles, Pomme de terre, Celeri-rave, Brocoli, Celeri-branche, Navet, Endive, Fenouil, Chou kale, Epinard, Pissenlit, Chou-fleur

Courges et potiron, Rutabaga, Echalote, Chou rouge/blanc

FRUITS

Rhubarbe, Myrtille, Melon, Mûre, Figue, Pêche/Nectarine, Groseille, Grenade, Raisin



NOVEMBRE



LÉGUMES

Salade, Blette, Ail, Oignon, Cèpe, Patate Douce, Persil, Echalote, Oignon primeur, Betterave, Laitue, Cresson, Poireau, Champignons, Choux de Bruxelles, Pomme de terre,

Celeri-rave, Brocoli, Topinambour, Mâche, Celeri-branche, Navet, Endive, Fenouil, Potiron, Chou kale, Epinard, Pissenlit, Chou-fleur, Courges et potirons, Rutabaga, Panais, Chou rouge/blanc, Carotte,

FRUITS

Raisin, Orange, Pomelo, Kiwi, Poire, Clémentine, Mandarine,

DÉCEMBRE

LÉGUMES

Salade, Blette, Ail, Oignon, Cresson, Carotte, Poireau, Patate Douce, Oignon primeur, Betterave, Laitue, Echalote, Navet, Champignon, Pomme de terre, Celeri-rave, Brocoli, Endive, Chou kale, Mâ, Celeri-branche, Fenouil, Potiron, Epinard, Panais, Pissenlit, Rutabaga,



Choux de Bruxelles, Chou-fleur, Courges et potirons, Mâche, Chou rouge/blanc, Topinambour,

FRUITS

Raisin, Citron, Citron vert, Orange, Pomelo, Kiwi, Poire, Pomme, Clémentine, Mandarine,