



LES LEGUMES DE SAISON

JANVIER/ FEVRIER /MARS

- ✓ Ail
- ✓ Betterave
- ✓ Carotte
- ✓ Céleri-
branche
- ✓ Céleri-rave
- ✓ Chou
blanc,
rouge,
frisé
- ✓ Chou de
Bruxelles
- ✓ Courge
- ✓ Crosne
- ✓ Endive
- ✓ Épinard
- ✓ Salade
Frisée,
mâche
- ✓ Navet
- ✓ Oignon
- ✓ Panais
- ✓ Poireau
- ✓ Salsifis
- ✓ Topinambour

AVRIL/ MAI

- ✓ Ail
- ✓ Artichaut
- ✓ Asperge
- ✓ Betterave
- ✓ Blette
- ✓ Carotte
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Concombre
- ✓ Endive
- ✓ Épinard
- ✓ Salade
Frisée,
Laitue
- ✓ Navet
- ✓ Oignon
- ✓ Poireau
- ✓ Radis
- ✓ Tomate

JUIN/ JUILLET /AOÛT

- ✓ Ail
- ✓ Artichaut
- ✓ Asperge
- ✓ Aubergine
- ✓ Betterave
- ✓ Blette
- ✓ Brocoli
- ✓ Carotte
- ✓ Chou
romanesco

- ✓ Concombre
- ✓ Courgette
- ✓ Épinard
- ✓ Fenouil
- ✓ Haricot
vert
- ✓ Laitue
- ✓ Navet
- ✓ Oignon
- ✓ Poivron
- ✓ Radis
- ✓ Tomate

SEPTEMBRE

- ✓ Ail
- ✓ Artichaut
- ✓ Aubergine
- ✓ Betterave
- ✓ Blette
- ✓ Brocoli
- ✓ Carotte
- ✓ Céleri-
branche
- ✓ Chou,
rouge,
blanc, frisé
- ✓ Chou de
Bruxelles
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Concombre
- ✓ Courge

- ✓ Courgette
- ✓ Épinard
- ✓ Fenouil
- ✓ Frisée
- ✓ Haricot
vert
- ✓ Laitue
- ✓ Oignon
- ✓ Panais
- ✓ Patate
douce
- ✓ Poireau
- ✓ Poivron
- ✓ Potiron
- ✓ Radis
- ✓ Tomate

OCTOBRE

- ✓ Ail
- ✓ Aubergine
- ✓ Betterave
- ✓ Blette
- ✓ Brocoli
- ✓ Carotte
- ✓ Céleri-
branche
- ✓ Céleri-rave
- ✓ Chou
- ✓ Chou
blanc,

- rouge,
frisé
- ✓ Chou de
Bruxelles
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Concombre
- ✓ Courge
- ✓ Courgette
- ✓ Echalote
- ✓ Endive
- ✓ Épinard
- ✓ Fenouil
- ✓ Haricot
vert
- ✓ Laitue
- ✓ Navet,
Frisée
- ✓ Oignon
- ✓ Panais
- ✓ Patate
douce
- ✓ Poireau
- ✓ Potiron
- ✓ Radis
- ✓ Rutabaga
- ✓ Salsifis
- ✓ Topinambo
ur

NOVEMBRE/ DECEMBRE

- ✓ Ail
- ✓ Betterave
- ✓ Brocoli
- ✓ Cardon
- ✓ Carotte
- ✓ Céleri-
branche
- ✓ Céleri-rave
- ✓ Chou
- ✓ Chou de
Bruxelles
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Citrouille
- ✓ Courge
- ✓ Crosne
- ✓ Echalote
- ✓ Endive
- ✓ Épinard
- ✓ Fenouil
- ✓ Frisée
- ✓ Navet
- ✓ Oignon
- ✓ Panais
- ✓ Poireau
- ✓ Potiron
- ✓ Radis
- ✓ Rutabaga
- ✓ Salsifis
- ✓ Topinambou
r



LES FRUITS DE SAISON

JANVIER

- ✓ Citron
- ✓ Clémentine
- ✓ Kaki
- ✓ Kiwi
- ✓ Mandarine
- ✓ Orange
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Physalis
- ✓ Poire
- ✓ Pomme

FEVRIER

- ✓ Citron
- ✓ Clémentine
- ✓ Kiwi
- ✓ Mandarine
- ✓ Orange
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Physalis
- ✓ Poire
- ✓ Pomme

MARS

- ✓ Citron
- ✓ Kiwi
- ✓ Orange
- ✓ Pamplemousse

- ✓ Poire
- ✓ Pomme

AVRIL

- ✓ Citron
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Poire
- ✓ Pomme

MAI

- ✓ Cerise
- ✓ Fraise
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Rhubarbe

JUIN/ JUILLET

- ✓ Abricot
- ✓ Brugnol
- ✓ Cassis
- ✓ Cerise
- ✓ Citron
- ✓ Fraise
- ✓ Framboise
- ✓ Groseille
- ✓ Melon
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Pastèque
- ✓ Pêche

- ✓ Pomme
- ✓ Prune
- ✓ Rhubarbe

AOÛT

- ✓ Abricot
- ✓ Baie de goji
- ✓ Brugnol
- ✓ Cassis
- ✓ Figue
- ✓ Fraise
- ✓ Framboise
- ✓ Groseille
- ✓ Melon
- ✓ Mirabelle
- ✓ Mûre
- ✓ Myrtille
- ✓ Nectarine
- ✓ Noisette
- ✓ Pastèque
- ✓ Pêche
- ✓ Poire
- ✓ Pomme
- ✓ Prune
- ✓ Pruneau
- ✓ Raisin

SEPTEMBRE

- ✓ Baie de goji
- ✓ Citron
- ✓ Coing
- ✓ Figue
- ✓ Framboise
- ✓ Kaki
- ✓ Myrtille
- ✓ Noix
- ✓ Physalis
- ✓ Poire
- ✓ Pomme
- ✓ Raisin

OCTOBRE/ NOVEMBRE/ DECEMBRE

- ✓ Citron
- ✓ Clémentine
- ✓ Coing
- ✓ Kaki
- ✓ Kiwi
- ✓ Mandarine
- ✓ Orange
- ✓ Physalis
- ✓ Poire
- ✓ Pomme