

# FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

## HIVER

## PRINTEMPS

## ETE

## AUTOMNE

HIVER		PRINTEMPS		ETE		AUTOMNE	
Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits
Ail	Amande	Ail	Ananas	Ail	Abricot	Ail	Amande
Avocat	Ananas	Artichaut	Banane	Artichaut	Amande	Artichaut	Ananas
<b>Betterave rouge</b>	Banane	<b>Asperge</b>	Brugnion	<b>Aubergine</b>	<b>Brugnion</b>	Aubergine	Banane
<b>Blettes</b>	Châtaignes	Avocat	<b>Cassis</b>	Avocat	Cassis	Avocat	<b>Châtaignes</b>
<b>Brocolis</b>	Citron	Betterave rouge	<b>Cerise</b>	<b>Basilic</b>	Cerise	Betterave rouge	Citron
Carotte	<b>Clémentine</b>	Blettes	Citron	Blettes	Citron	Blettes	Clémentine
Céleri rave	Dattes	<b>Carottes nouvelles</b>	<b>Figue fleur</b>	Brocolis	Figue	Brocolis	<b>Coing</b>
Champignons	Kiwi	<b>Céleri branche</b>	<b>Fraise</b>	Carottes nouvelles	Fraise	Carotte	<b>Figue fruit</b>
<b>Chou (blanc, rouge)</b>	Litchis	Céleri rave	<b>Framboise</b>	Céleri branche	Framboise	Céleri branche	<b>Noisette fraîche</b>
Chou-fleur	<b>Mandarine</b>	Champignons	<b>Groseille</b>	Champignons	Groseille	Céleri rave	<b>Noix fraîche</b>
<b>Choux de Bruxelles</b>	Mangue	Chou (blanc, rouge, vert)	Kiwi	<b>Concombre</b>	<b>Melon</b>	Chou-fleur	<b>Poire</b>
<b>Courge</b>	<b>Orange</b>	<b>Chou-fleur</b>	Nectarine	Cornichon	<b>Mirabelle</b>	Concombre	<b>Pomme</b>
Echalote	<b>Pamplemousse</b>	Concombre	Orange	<b>Courgette</b>	<b>Mûre</b>	<b>Champignons</b>	<b>Prune</b>
<b>Endive</b>	Poire	Courgette	Pamplemousse	Echalote	<b>Myrtille</b>	Cornichon	<b>Raisin</b>
<b>Epinards</b>	Pomme	Echalote	Pêche	Haricots à écosser	<b>Nectarine</b>	Courgette	
Fenouil	Pruneaux	Endive	Pomme	<b>Haricots verts</b>	<b>Pastèque</b>	Echalote	
Frisée (salade)		Epinards	<b>Rhubarbe</b>	Maïs	<b>Pêche</b>	Endive	
Mâche (salade)		Fenouil		Oignon	<b>Prune</b>	Epinards	
Navet		<b>Fèves</b>		Pâtissons	Raisin	Fenouil	
Oignon		<b>Mâche (salade)</b>		Persil	<b>Reine-claude</b>	<b>Haricots à écosser</b>	
Panais		Navet		<b>Petits pois</b>	Rhubarbe	Haricots verts	
<b>Poireau</b>		Oignon		<b>Poivron (rouge, vert)</b>		Mâche (salade)	
Pomme de terre		Oseille		Pomme de terre nouvelle		Navet	
Potiron		<b>Persil</b>		Radis roses		Maïs	
Radis noir		Petits pois		Radis noir		Oignon	
Salade		Poireau		Roquette (salade)		Persil	
<b>Topinambour</b>		Pomme de terre		<b>Salade</b>		Poireau	
		<b>Pomme de terre nouvelle</b>		<b>Tomates</b>		Poivron	
		<b>Radis roses</b>		Tomates cerises		Pomme de terre	
		<b>Roquette (salade)</b>				<b>Potimarron</b>	
		Salade				<b>Potiron</b>	
		Tomates				Salade	
		<b>Tomates cerises</b>				<b>Tomates</b>	