









SAISONNALITÉ DES FRUITS & LÉGUMES



Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Citron Clémentine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Citron Clémentine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme 	Citron Clémentine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Citron Pamplemousse Pomme	Cerise Fraise Rhubarbe 	Abricot Cerise Figue Fraise Framboise Melon Nectarine Pêche Prune Rhubarbe 	Abricot Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mûre Myrtille Nectarine Pêche Prune	Abricot Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mûre Myrtille Nectarine Pêche Prune	Figue Framboise Melon Mirabelle Mûre Myrtille Nectarine Pêche Poire Pomme Prune Raisin	Châtaigne Coing Figue Framboise Nectarine Pêche Poire Pomme Prune Raisin 	Châtaigne Coing Poire Pomme	Châtaigne Clémentine Kiwi Poire Pomme 
Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes
Betterave Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Endive Mâche Navet Poireau 	Betterave Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Endive Mâche Navet Poireau	Betterave Céleri Chou Chou-fleur Endive Poireau	Asperge Betterave Carotte Chou-fleur Endive Laitue Radis 	Artichaut Aubergine Asperge Betterave Carotte Chou-fleur Concombre Courgette Épinard Laitue Petit pois Pomme de terre Radis Tomate	Artichaut Aubergine Betterave Carotte Chou-fleur Concombre Courgette Épinard Fenouil Haricot vert Laitue Petit pois Poivron Radis Tomate 	Artichaut Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Courgette Épinard Fenouil Haricot vert Laitue Petit pois Poivron Pomme de terre Radis Tomate	Artichaut Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Céleri Chou-fleur Concombre Courgette Épinard Fenouil Haricot vert Laitue Poivron Radis Tomate	Artichaut Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Chou-fleur Courgette Épinard Fenouil Haricot vert Navet Poireau Potiron Radis	Artichaut Betterave Brocoli Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Endive Épinard Navet Poireau Potiron	Betterave Brocoli Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Endive Épinard Navet Poireau Potiron	Betterave Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Endive Épinard Navet Poireau Potiron 