

PRINTEMPS

MARS

pomme de terre
chou-fleur
chou frisé
c  leri verte
c  leri-rave
champignons
potiron
poireau
chou-rave
radis
raifort
betterave rouge
chou-rouge
salade rouge
chou de Savoie
salsifis noir
  pinards
chou de Bruxelles
oignon
m  che
blette
pourpier d'hiver
chicorée
chou blanc
carotte

pomme
rhubarbe

AVRIL

pomme de terre
endive
asperge
chou-fleur
c  leri verte
champignons
chou chinois
potiron
poireau
chou-rave
brocoli de rave
radis
chou-rouge
salade rouge
  pinards
oignon
cresson
carotte
chicorée

fraise
rhubarbe

MAI

pomme de terre
andive
asperge
chou-fleur
petit pois
c  leri verte
chou-rave
laitue pomm  e
champignon
chou chinois
petits pois
poireau
chou-rave
brocoli de rave
radis
chou-rouge
  pinards
chou cabus
oignon
blette
cresson
carotte

fraise
rhubarbe

  T  

JUIN

pomme de terre
endive
artichaut
asperge
chou-fleur
broccoli
petit pois
c  leri verte
chou-rave
laitue pomm  e
champignons
chou chinois
haricots
poireau
haricot vert
navet
radis
chou-rouge
chou de Savoie
  pinards
chou cabus
tomate
féverole
oignon
fenouil
blette
cresson
carotte

abricot
cerise
fraise
framboise
groseille noire
groseille rouge
nectarine
pêche
rhubarbe

JUILLET

pomme de terre
endive
artichaut
aubergine
c  leri en branches
chou-fleur
broccoli
chou chinois
courgette
petit pois
c  leri verte
concombre
chou-rave
poireau
haricot vert
betterave rouge
chou-rouge
chou de Savoie
haricot vert
  pinards
chou cabus
tomate
féverole
oignon
fenouil
blette
cresson
chou blanc
carotte

abricot
cerise
fraise
mère
framboise
nectarine
pêche
rhubarbe
groseille rouge
groseille noire

AOÛT

pomme de terre
endive
artichaut
aubergine
c  leri en branches
chou-fleur
broccoli
chou chinois
courgette
c  leri verte
c  leri-rave
concombre
chou-rave
laitue pomm  e
maïs
champignons
bok-choy
poivron
haricots
poireau
potiron
poireau
haricot vert
brocoli de rave
radis
betterave rouge
chou-rouge
chou de Savoie
haricot vert
  pinards
chou cabus
tomate
féverole
oignon
fenouil
blette
cresson
chou blanc
carotte

fraise
abricot
pomme
mère
raisin
framboise
cerise
melon
nectarine
poire
pêche
prune
figue
groseille noire

AUTOMNE

SEPTEMBRE

pomme de terre
endive
artichaut
aubergine
c  leri en branches
chou-fleur
broccoli
chou chinois
courgette
c  leri verte
c  leri-rave
concombre
chou-rave
laitue pomm  e
maïs
champignons
bok-choy
poivron
potiron
poireau
haricot vert
brocoli de rave
radis
radis noir
betterave rouge
chou-rouge
chou de Savoie
haricot vert
  pinards
chou cabus
tomate
cresson
chou blanc
carotte

pomme
mère
raisin
framboise
kiwa  i
melon
nectarine
poire
pêche
prune
figue

OCTOBRE

pomme de terre
endive
artichaut
aubergine
c  leri en branches
chou frisé
chou-fleur
broccoli
chou chinois
courgette
c  leri verte
c  leri-rave
concombre
chou-rave
laitue pomm  e
champignons
bok-choy
poivron
panais
potiron
poireau
haricot vert
brocoli de rave
radis
radis noir
betterave rouge
chou-rouge
salade rouge
chou de Savoie
salsifis noir
haricot vert
  pinards
chou cabus
chou de Bruxelles
tomate
oignon
m  che
fenouil
blette
cresson
pourpier d'hiver
chicorée
chou blanc
carotte

pomme
mère
raisin
framboise
kiwa  i
melon
poire

NOVEMBRE

pomme de terre
topinambour
endive
c  leri en branches
chou-fleur
chou frisé
broccoli
chou chinois
courgette
c  leri verte
c  leri-rave
chou-navet
champignons
panais
potiron
poireau
brocoli de rave
radis
radis noir
betterave rouge
chou-rouge
salsifis noir
chou de Bruxelles
oignon
m  che
fenouil
blette
cresson
pourpier d'hiver
chicorée
chou blanc
carotte

pomme
raisin
melon
poire

HIVER

DÉCEMBRE

pomme de terre
topinambour
endive
chou frisé
c  leri verte
c  leri-rave
chou-navet
champignons
panais
potiron
poireau
brocoli de rave
radis noir
betterave rouge
radis noir
betterave rouge
chou-rouge
chou de Savoie
salsifis noir
chou de Bruxelles
oignon
m  che
cresson
pourpier d'hiver
chicorée
chou blanc
carotte

pomme
poire

JANVIER

pomme de terre
topinambour
chou frisé
c  leri verte
c  leri-rave
chou-navet
champignons
panais
potiron
poireau
brocoli de rave
radis noir
betterave rouge
chou-rouge
salsifis noir
chou de Bruxelles
oignon
m  che
cresson
pourpier d'hiver
chicorée
chou blanc
carotte

pomme
poire

FÉVRIER

pomme de terre
chou frisé
c  leri verte
c  leri-rave
champignons
panais
potiron
poireau
brocoli de rave
radis noir
betterave rouge
chou-rouge
chou de Savoie
salsifis noir
oignon
m  che
chicorée
chou blanc
carotte

pomme
poire

Servez-vous de ce calendrier des fruits et légumes de saison pour découvrir chaque mois quels sont ceux qu'il vaut mieux déguster.

Essayez de réduire au maximum les kilomètres alimentaires en privilégiant les fruits et légumes cultivés localement. Lisez les étiquettes!

Les fruits qui poussent dans les pays du sud (comme les bananes, les citrons, kiwis, mandarines, mangues, pamplemousses et oranges) peuvent être consommés occasionnellement, de préférence durant l'hiver.

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON