

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

JANVIER

FRUITS

Citron
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

LÉGUMES

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Courge
Endive
Epinards
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre



FÉVRIER

FRUITS

Citron
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

LÉGUMES

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Endive
Fraise
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre

MARS

FRUITS

Citron
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

LÉGUMES

Aperge
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Endive
Epinards
Fraise
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre



AVRIL

FRUITS

Citron
Pamplemousse
Pomme
Rhubarbe

LÉGUMES

Aperge
Betterave
Blettes
Carotte
Endive
Epinards
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Radis



MAI

FRUITS

Cerise
Fraise
Framboise
Rhubarbe

LÉGUMES

Ail
Aperge
Aubergine
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Epinards
Laitue
Navet
Oignon
Petit pois
Poireau
Pomme de terre
Radis



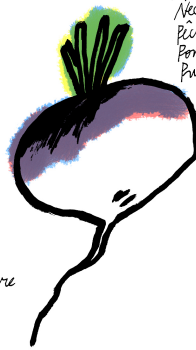
JUIN

FRUITS

Abricot
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Pomme

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou-blanc
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Epinards
Fenouil
Laitue
Navet
Oignon
Poireau
Petit pois
Poisson
Pomme de terre
Radis



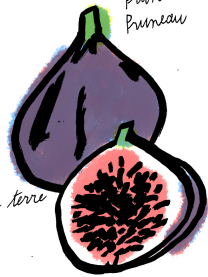
JUILLET

FRUITS

Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Nectarine
Pêche
Pomme
Prune

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aperge
Aubergine
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou-blanc
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Epinards
Fenouil
Haricot
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Petit pois
Poisson
Pomme de terre
Radis
Tomate



AOÛT

FRUITS

Abricot
Cassis
Figue
Melon
Mirabelle
Nectarine
Pêche
Pomme
Prune
Puréeau

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou-blanc
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Epinards
Fenouil
Haricot
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Poisson
Pomme de terre
Radis
Tomate



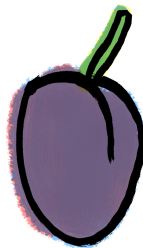
SEPTEMBRE

FRUITS

Melon
Mirabelle
Myrtille
Pamplemousse
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Puréeau
Raisin

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blettes
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou-blanc
Chou-fleur
Choux de Bruxelles
Concombre
Courgette
Epinards
Fenouil
Haricot
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Poisson
Pomme de terre
Radis
Tomate



OCTOBRE

FRUITS

Coring
Pamplemousse
Poire
Pomme
Raisin

LÉGUMES

Ail
Aubergine
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou-blanc
Chou-fleur
Choux de Bruxelles
Concombre
Courge
Courgette
Endive
Epinards
Fenouil
Fraise
Haricot
Laitue
Mâche
Maïs
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Radis

NOVEMBRE

FRUITS

Coring
Mandarine
Kiwi
Pamplemousse
Poire
Pomme
Raisin

LÉGUMES

Ail
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou-blanc
Chou-fleur
Choux de Bruxelles
Courge
Endive
Epinards
Fenouil
Fraise
Laitue
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Poisson
Pomme de terre



DÉCEMBRE

FRUITS

Mandarine
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

LÉGUMES

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Courge
Endive
Epinards
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Poisson
Pomme de terre

