

Fruits et légumes de saison

2022

JANVIER

- **FRUITS** : CLÉMENTINE, MANDARINE, ORANGE, KIWI, POMME, POIRE, CITRON
- **LÉGUMES** : AIL, BETTERAVE, CAROTTE, CHAMPIGNON, CHOUX, COURGE, POTIRON, ENDIVE, ÉPINARD, MÂCHE, POIREAU, PANAIS, POMME DE TERRE, RADIS

FÉVRIER

- **FRUITS** : CLÉMENTINE, MANDARINE, ORANGE, KIWI, POMME, POIRE, CITRON
- **LÉGUMES** : AIL, BETTERAVE, CAROTTE, CHAMPIGNON, CHOUX, ENDIVE, ÉPINARD, MÂCHE, POIREAU, PANAIS, POMME DE TERRE

MARS

- **FRUITS** : KIWI, ORANGE, POMME, POIRE
- **LÉGUMES** : BETTERAVE, CAROTTE, CHAMPIGNON, CHOUX, ENDIVE, ÉPINARD, LAITUE/MÂCHE, POIREAUX, RADIS

AVRIL

- **FRUITS** : RHUBARBE, POMME
- **LÉGUMES** : ASPERGE, CHAMPIGNON, ENDIVE, ÉPINARD, POIREAU, RADIS

MAI

- **FRUITS** : FRAISE, PAMPLEMOUSSE, RHUBARBE
- **LÉGUMES** : ARTICHAUT, ASPERGE, CHAMPIGNON, CONCOMBRE, COURGETTE, ÉPINARD, LAITUE, PETIT POIS, RADIS

JUIN

- **FRUITS** : ABRICOT, CERISE, FRAISE, FRAMBOISE, MELON, PAMPLEMOUSSE
- **LÉGUMES** : ARTICHAUT, ASPERGE, AUBERGINE, CHAMPIGNON, CONCOMBRE, COURGETTE, LAITUE, PETIT POIS, POIVRON, TOMATE, RADIS

JUILLET

- **FRUITS** : ABRICOT, CERISE, FIGUE, FRAISE, FRAMBOISE, MELON, MYRTILLE, NECTARINE, PRUNE
- **LÉGUMES** : AIL, ARTICHAUT, AUBERGINE, CHAMPIGNON, CONCOMBRE, COURGETTE, HARICOT VERT, LAITUE, MAÏS, PETIT POIS, POIVRON, TOMATE

AOÛT

- **FRUITS** : ABRICOT, FIGUE, FRAMBOISE, MELON, MYRTILLE, MÛRE, NECTARINE, PRUNE, POIRE, POMME
- **LÉGUMES** : AIL, ARTICHAUT, AUBERGINE, CHAMPIGNON, CONCOMBRE, COURGETTE, H. VERT, LAITUE, MAÏS, POIVRON, TOMATE

SEPTEMBRE

- **FRUITS** : FIGUE, MELON, MÛRE, MYRTILLE, POMME, POIRE, PRUNE, RAISIN
- **LÉGUMES** : AIL, ARTICHAUT, AUBERGINE, BROCOLI, CAROTTE, CHOUX, CHAMPIGNON, CONCOMBRE, COURGE, COURGETTE, ÉPINARD, H. VERT, LAITUE, MAÏS, POIREAU, POIVRON, POTIRON, TOMATE

OCTOBRE

- **FRUITS** : FIGUE, POIRE, POMME, RAISIN
- **LÉGUMES** : AIL, BETTERAVE, BROCOLI, CAROTTE, CHAMPIGNON, CHOUX, CONCOMBRE, COURGE, COURGETTE, ENDIVE, ÉPINARD, HARICOT VERT, MÂCHE, PANAIS, POIREAU, POTIRON

NOVEMBRE

- **FRUITS** : CITRON, CLÉMENTINE, MANDARINE, POMME, POIRE, KIWI
- **LÉGUMES** : AIL, BETTERAVE, BROCOLI, CAROTTE, CHAMPIGNON, CHOUX, CONCOMBRE, COURGE, COURGETTE, ENDIVE, ÉPINARD, HARICOT VERT, MÂCHE, PANAIS, POIREAU, POTIRON

DÉCEMBRE

- **FRUITS** : CITRON, CLÉMENTINE, MANDARINE, ORANGE, POMME, POIRE, KIWI
- **LÉGUMES** : AIL, BETTERAVE, BROCOLI, CAROTTE, CHAMPIGNON, CHOUX, CONCOMBRE, COURGE, COURGETTE, ENDIVE, ÉPINARD, HARICOT VERT, MÂCHE, PANAIS, POIREAU, POTIRON