

JANVIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix

LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive



FÉVRIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pamplessse

LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, poireau, panais, chou, échalote, oignon, ail, navet, betterave, radis noir, endive



MARS

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pamplessse

LEGUMES épinard, potimarron, blette, céleri, poireau, panais, chou, navet, oignon blanc, radis noir, radis rose, endive, asperge



AVRIL

FRUITS pomme, kiwi, rhubarbe, citron, pamplessse

LEGUMES fève, épinard, blette, céleri, oignon blanc, radis noir, radis rose, asperge, poireau, carotte, ail, chou, navet, endive



MAI

FRUITS fraise, cerise, pamplessse, rhubarbe

LEGUMES chou fleur, ail, radis rose, asperge, artichaut, chou, pomme de terre, primeur, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, carotte, ail, navet



JUIN

FRUITS fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pamplessse

LEGUMES brocoli, ail, radis rose, chou, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre, primeur, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, navet, céleri



JUILLET

FRUITS abricot, brugnion, cassia, cerise, fraise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, poire

LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme de terre, primeur, ail, chou, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri, oignon blanc



AOÛT

FRUITS abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, fraise, framboise, poire, pomme, mirabelle

LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre, primeur, oignon sec, haricot vert, maïs doux, navet, oignon blanc, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, haricot à écosser, ail, chou, poireau, blette, fenouil, fève, carotte



SEPTEMBRE

FRUITS coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou, radis



OCTOBRE

FRUITS pomme, poire, raisin, noix fraîche, châtaigne, pêche (de vigne), figue, coing, framboise, myrtille, noix, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot à écosser, radis, artichaut, fenouil, navet, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, ail, potimarron, céleri, aubergine, échalote, carotte, poireau, panais, poivron, courgette, tomate, oignon sec, blette, chou



NOVEMBRE

FRUITS châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix

LEGUMES chou, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau



DECEMBRE

FRUITS kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix

LEGUMES chou, ail, radis noir, céleri, cardon, blette, potimarron, oignon sec, salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote

