

TABLEAU DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

JANVIER :

Fruits

Ananas
Avocat
Banane
Citron
Clémentine
Datte
Fruit de la passion
Grenade
Kaki
Kiwi
Litchi
Mandarine
Mangue
Orange sanguine

Pomme
Poire
Papaye
Pamplemousse
Orange

Légumes

Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou rouge
Chou chinois
Citrouille
Endive
Mâche
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Salsifis

Topinambour

FÉVRIER :

Fruits

Ananas	Pomme
Avocat	Papaye
Banane	Pamplemousse
Citron	Orange sanguine
Clémentine	Mangue
Datte	
Fruit de la passion	
Grenade	
Kiwi	
Litchi	
Mandarine	
Orange	

Légumes

Carotte	Topinambour
Céleri	Salsifis
Chou blanc	
Chou frisé	
Chou rouge	
Chou-chinois	
Citrouille	
Endive	
Mâche	
Oignon	
Poireau	
Pomme de terre	

MARS :

Fruits

Ananas	Pomme
Avocat	Papaye
Banane	
Citron	
Datte	
Fruit de la passion	
Kiwi	
Mandarine	
Mangue	
Orange sanguine	
Pamplemousse	
Papaye	
Pomme	

Légumes

Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou frisé
Chou rouge
Chou-rave
Endive
Oignon
Petit oignon blanc
Blanc de poireau
Salsifis

AVRIL :

Fruits

Avocat
Banane
Citron
Fruit de la passion
Kiwi
Litchi
Mangue
Papaye
Pomme

Légumes

Ail Épinard
Asperge
Blette
Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou-rave
Radis
Oignon
Laitue romaine
Petit oignon blanc

MAI :

Fruits

Avocat
Banane
Citron
Fraise
Fraise des bois
Fruit de la passion
Kiwi
Mangue
Papaye
Tomate

Légumes

Ail Fenouil
Asperge blanche Oignon
Asperge verte Petit oignon blanc
Aubergine Pomme de terre
Blette Radis
Betterave rouge Radis long
Chou frisé Rhubarbe
Chou-chinois
Chou-fleur
Chou-rave
Concombre
Épinard

JUIN :

Fruits

Avocat
Banane
Cerise
Citron
Fraise
Fraise des bois
Framboise
Fruit de la passion
Groseille
Groseille à maquereau
Kiwi
Litchi
Mangue
Melon
Nectarine

Papaye
Pastèque
Tomate, charnue
Tomate charnue
Tomate peretti

Légumes

Ail
Artichaut
Asperge blanche
Asperge verte
Aubergine
Blette
Betterave rouge
Brocolis
Carotte
Céleri branche
Chou blanc
Chou frisé
Chou romanesco
Chou rouge
Chou-chinois

Chou-fleur
Chou-rave
Concombre
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot
Laitue romaine
Navet
Oignon
Petit oignon blanc
Petit pois
Pois mange-tout
Poivron
Pomme de terre
Radis, long
Rhubarbe

JUILLET:

Fruits

Abricot
Airelle
Avocat
Banane
Cassis
Cerise
Citron
Fraise
Fraise des bois
Framboise
Fruit de la passion
Groseille
Kiwi
Litchi
Mangue
Melon
Mûre
Myrtille
Nectarine
Papaye

Pastèque
Pêche
Prune
Quetsche
Tomate

Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Betterave rouge
Brocolis
Carotte
Céleri
Céleri branche
Chou blanc
Chou frisé
Chou rouge
Chou-chinois
Chou-fleur
Chou-rave
Concombre
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot
Laitue romaine
Navet
Oignon
Pâtisson
Petit oignon blanc
Petit pois
Pois mange tout
Poivron
Pomme de terre
Potiron
Radis
Radis long

AOÛT :

Fruits

Abricot
Airelle
Amande
Avocat
Banane
Cassis
Cerise
Citron
Datte
Figue fraîche
Fraise
Fraise des bois
Framboise
Fruit de la passion
Kiwi
Litchi
Mangue
Marron
Melon
Mirabelle

Myrtille
Nectarine
Noisette
Papaye
Pastèque
Pêche
Poire
Prune
Quetsche

Légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Betterave rouge
Brocolis
Carotte
Céleri
Céleri branche
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou-rouge
Chou-chinois
Chou-fleur
Chou-rave
Concombre
Courge
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot
Laitue romaine
Maïs
Navet
Oignon
Pâtisson
Petit oignon blanc
Poivron
Pomme de terre
Potiron
Radis long

SEPTEMBRE:

Fruits

Amande
Avocat
Banane
Citron
Coing
Datte
Figue fraîche
Framboise
Fruit de la passion
Kiwi
Litchi
Mangue
Marron
Melon
Mirabelle
Muire
Myrtille
Nectarine
Noisette
Noix

Papaye
Pastèque
Pêche
Poire
Prune
Quetsche
Raisin
Tomate

Légumes

Artichaut
Aubergine
Blette
Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri
Céleri branche
Céleri rave
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou rouge
Chou-chinois
Chou fleur
Chou-rave
Citrouille
Concombre
Courge
Courgette

Épinard
Fenouil
Haricot
Laitue romaine
Maïs
Navet
Oignon
Panais
Pâtisson
Petit oignon blanc
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Potiron

OCTOBRE :

Fruits

Avocat
Banane
Citron
Coing
Datte
Figue fraîche
Fruit de la passion
Kaki
Kiwi
Litchi
Mandarine
Mangue
Marron
Noisette
Noix
Papaye
Poire
Pomme
Prune
Quetsche
Raisin

Légumes

Blette
Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri
Céleri branche
Céleri rave
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou rouge
Chou-chinois
Chou-fleur
Chou-rave
Citrouille
Courge
Épinard
Fenouil
Laitue romaine
Maïs
Oignon
Panais
Petit oignon blanc
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Potimarron
Potiron
Salsifis
Topinambour

NOVEMBRE :

Fruits

Ananas
Avocat
Banane
Citron
Clémentine
Datte
Fruit de la passion
Grenade
Kaki
Kiwi
Kumquat
Mandarine
Mangue
Marron
Noix
Orange
Papaye
Poire
Pomme

Légumes

Carotte
Potimarron
Céleri
Salsifis
Céleri branche
Topinambour
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou rouge
Chou-chinois
Chou-rave
Citrouille
Courge
Endive
Épinard
Fenouil
Mâche
Oignon
Panais
Poireau
Pomme de terre

DÉCEMBRE :

Fruits

Ananas
Avocat
Banane
Citron
Clémentine
Datte
Fruit de la passion
Grenade
Kaki
Kiwi
Kumquat
Litchi
Mandarine
Mangue
Marron
Orange
Orange sanguine
Pamplemousse
Papaye

Poire
Pomme

Légumes

Carotte
Céleri
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou-rouge
Chou-chinois
Citrouille
Courge
Endive
Mâche
Oignon
Panais
Poireau
Pomme de terre
Salsifis
Topinambour