

## OCTOBRE



Haricot vert  
 Panais  
 Patate douce  
 Pomme de terre de conservation  
 Potiron  
 Salsifi  
 Topinambour

### Légumes

Betterave  
 Blette  
 Céleri-branche  
 Chou-fleur  
 Chou frisé  
 Chou rouge  
 Courge  
 Courgette  
 Épinard  
 Fenouil  
 Frisée

### Fruits

Amande sèche  
 Châtaigne  
 Citron  
 Coing  
 Figue  
 Framboise  
 Myrtille  
 Noix  
 Poire  
 Raisin  
 Tomate

## JANVIER & FEVRIER

### Fruits

Amande sèche  
 Citron  
 Clémentine  
 Kiwi  
 Orange  
 Pamplemousse  
 Poire

### Légumes

Betterave  
 Carotte  
 Chou blanc  
 Chou frisé  
 Chou rouge  
 Crosne  
 Épinard

Frisée  
 Panais  
 Pomme de terre de conservation  
 Salsifi  
 Topinambour



# CALENDRIER DES FRUITS & LEGUMES LOCAUX DE SAISON

## NOVEMBRE

### Fruits

Amande sèche  
 Châtaigne  
 Citron  
 Clémentine  
 Coing  
 Kiwi  
 Orange  
 Poire

### Légumes

Betterave  
 Cardon  
 Carotte  
 Céleri-branche  
 Chou-fleur  
 Chou frisé  
 Chou rouge  
 Courge  
 Crosne

Épinard  
 Fenouil  
 Frisée  
 Panais  
 Pomme de terre de conservation  
 Potiron  
 Salsifi  
 Topinambour



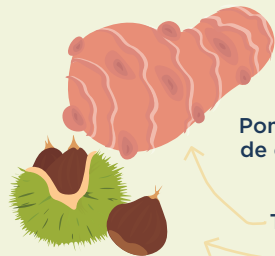
## DECEMBRE

### Légumes

Frisée  
 Panais  
 Pomme de terre de conservation  
 Potiron  
 Salsifi  
 Topinambour

### Fruits

Amande sèche  
 Châtaigne  
 Citron  
 Clémentine  
 Kiwi  
 Orange  
 Poire



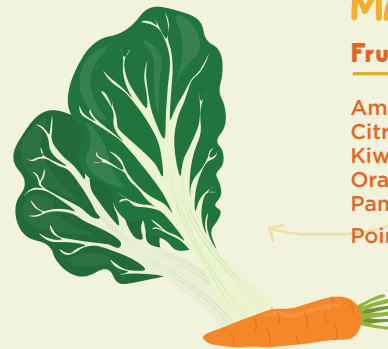
## MARS

### Fruits

Amande sèche  
 Citron  
 Kiwi  
 Orange  
 Pamplemousse  
 Poire

### Légumes

Betterave  
 Asperge  
 Blette  
 Carotte  
 Chou-fleur  
 Frisée  
 Panais  
 Poireau  
 Pomme de terre de conservation



## AVRIL

### Fruits

Amande sèche  
Citron  
Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire

### Légumes

Artichaut  
Betterave  
Asperge  
Blette  
Carotte  
Chou-fleur  
Frisée  
Laitue

Petit pois  
Pomme de terre  
primeur



## JUILLET

### Fruits

Abricot  
Amande fraîche  
Amande sèche  
Brugnon  
Cerise  
Figue  
Fraise  
Melon

Myrtille  
Nectarine  
Pêche  
Poire  
Prune  
Tomate

### Légumes

Artichaut  
Betterave

Asperge  
Aubergine  
Blette  
Carotte  
Chou romanesco  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Laitue

Petit pois  
Poivron  
Pomme de terre  
primeur



## AOÛT

### Fruits

Abricot  
Amande fraîche  
Amande sèche  
Brugnon  
Figue  
Fraise  
Melon  
Mirabelle  
Mûre  
Myrtille  
Nectarine

Noisette  
Pêche  
Poire  
Prune  
Pruneau  
Raisin  
Tomate

### Légumes

Artichaut  
Betterave  
Aubergine  
Blette  
Carotte

Chou blanc  
Chou romanesco  
Chou rouge  
Courge  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Haricot vert  
Laitue  
Poivron  
Pomme de terre  
primeur



## MAI

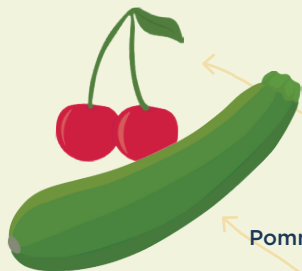
### Fruits

Amande sèche  
Cerise  
Fraise  
Pamplemousse  
Tomate

### Légumes

Épinard  
Laitue  
Oignon  
Petit pois  
Pomme de terre  
primeur

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Blette  
Carotte  
Chou-fleur  
Courgette



## JUIN

### Fruits

Abricot  
Amande sèche  
Brugnon  
Cerise  
Citron  
Fraise  
Melon  
Pamplemousse  
Pastèque  
Pêche  
Prune  
Tomate

### Légumes

Betterave  
Artichaut  
Asperge  
Blette  
Carotte  
Chou romanesco  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Laitue

Petit pois  
Poivron  
Pomme de terre  
primeur



## SEPTEMBRE

### Fruits

Amande sèche  
Coing  
Figue  
Melon  
Mirabelle  
Mûre  
Myrtille  
Noisette  
Noix  
Pastèque  
Pêche

Poire  
Prune  
Pruneau  
Raisin  
Tomate

### Légumes

Betterave  
Artichaut  
Blette  
Carotte  
Chou

Chou blanc  
Chou-fleur  
Chou frisé  
Chou romanesco  
Chou rouge  
Courge  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Haricot vert

Laitue  
Panais  
Patate douce  
Poivron  
Pomme de terre  
de conservation  
Potiron

