

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

Betterave
 Carotte
 Céleri-branche
 Chou blanc
 Chou frisé
 Chou rouge
 Courge
 Crosne
 Épinard

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

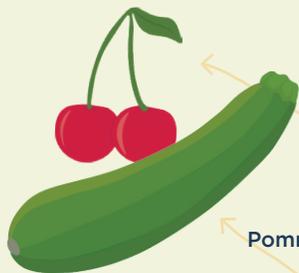
Fruits

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

