CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

JANVIER

FRUITS
Pomme
Agrumes
Poire à cuire
Poire

LÉGUMES
Topinambour
Chou frisé
Betterave rouge
Chou-navet
Céleri-rave
Panais
Poireau
Chou de Milan
Salsifis
Choux de Bruxelles
Chou rouge
Mâche
Endive/chicon
Chou blanc
Carotte
Truffe d'hiver

FÉVRIER

FRUITS
Pomme
Poire à cuire
Poire

LÉGUMES
Topinambour
Chou frisé
Betterave rouge
Choux de Bruxelles
Céleri-rave
Chou-navet
Panais
Poireau
Chou de Milan
Salsifis
Chou rouge
Mâche
Endive/chicon
Chou blanc
Carotte

MARS

FRUITS
Poire

LÉGUMES
Topinambour
Brocoli
Chou-navet
Panais
Radis
Chou de Milan
Salsifis
Mâche
Endive/chicon
Carotte

AVRIL

FRUITS
Fraise
Poire
Rhubarbe

LÉGUMES
Brocoli
Laitue
Chou-rave
Lavande de mer
Morilles
Brocoli-rave
Radis
Cresson
Salicorne

MAI

FRUITS
Fraise
Poire
Rhubarbe

LÉGUMES
Chicorée endive
Asperge verte
Chou-fleur
Brocoli
Pois capucins
Chou-rave
Ail
Laitue
Lavande de mer
Morilles
Brocoli-rave
Radis
Oignon rouge
Roquette
Bette
Chou pointu
Cresson
Salicorne

JUIN

FRUITS
Fraise
Framboise
Cerise
Melon
Rhubarbe
Groseille

LÉGUMES
Bette
Chou pointu
Haricots verts
Épinards
Fèves
Carotte
Laitue iceberg
Salicorne
Brocoli-rave
Radis noir
Roquette
Pomme de terre
Chicorée endive
Artichaut
Asperge verte
Chou-fleur
Cébette/ciboule
Betterave rouge
Pois capucins
Courgette
Petits pois
Laitue feuille de chêne
Concombre
Chou-rave
Ail
Laitue
Laitue frisée
Lavande de mer
Oignon de printemps
Maïs
Pois gourmands
Laitue à couper

JUILLET

FRUITS
Fraise
Abricot
Pomme
Mûre
Framboise
Poire
Cerise
Groseille à maquereau
Melon
Pêche
Groseilles rouges
Groseilles blanches
Cassis

LÉGUMES
Roquette
Échalote
Bette
Haricots verts
Tomate
Fèves
Fenouil
Carotte
Pomme de terre
Chicorée endive
Aubergine
Artichaut
Betterave rouge
Cébette/ciboule
Chou-fleur
Haricots beurre
Chanterelles
Pois capucins
Courgette
Chou chinois
Petits pois
Laitue iceberg
Concombre
Maïs
Laitue
Poivron
Pois gourmands
Poireau
Brocoli-rave
Oignon rouge

AOÛT

FRUITS
Abricot
Pomme
Myrtille
Airelle
Mûre
Framboise
Melon
Poire
Pêche
Prune

LÉGUMES
Tomate
Fenouil
Bette
Artichaut
Aubergine
Cornichon
Céleri branche
Courgette
Chanterelles
Cèpe de Bordeaux
Chicorée pain de sucre
Concombre
Poivron
Poireau
Brocoli-rave
Roquette
Échalote
Haricots verts
Chicorée endive
Pomme de terre

SEPTEMBRE

FRUITS
Pomme
Mûre
Raisin
Framboise
Poire
Prune
Poire à cuire
Figue

LÉGUMES
Chicorée endive
Pomme de terre
Aubergine
Cornichon
Céleri branche
Courgette
Chicorée pain de sucre
Poivron
Brocoli-rave
Roquette
Tomate
Fenouil

OCTOBRE

FRUITS
Pomme
Raisin
Poire
Noix
Poire à cuire
Figue

LÉGUMES
Chicorée endive
Céleri branche
Chicorée pain de sucre
Potiron
Roquette
Bette

NOVEMBRE

FRUITS
Pomme
Poire
Noix
Figue

LÉGUMES
Chicorée endive
Chou vert
Chicorée pain de sucre
Céleri-rave
Potiron
Roquette
Chou rouge

DECEMBRE

FRUITS
Pomme
Agrume
Poire
Poire à cuire
Figue

LÉGUMES
Chicorée endive
Chou frisé
Céleri-rave
Potiron
Chou rouge
Choux de Bruxelles
Endive/chicon
Chou blanc
Truffe blanche

DILLE & KAMILLE