

## Légumes de saison

	janv	fév	mars	avril	mai	juin	juill	août	sept	oct	nov	déc
Ail					■	■	■	■				
Artichauts								■	■	■		
Asperges			■	■	■	■	■					
Aubergines					■	■	■	■	■			
Avocat	■										■	■
Betteraves	■	■	■					■	■	■	■	■
Bettes (ou cardes)				■	■	■	■	■	■	■		
Brocolis						■	■	■	■	■	■	
Carottes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Céleris	■	■	■							■	■	■
Cèpes, bolets....									■	■	■	
Ciboules, cives			■	■	■	■	■	■				
Choux	■	■	■						■	■	■	■
Choux-fleur				■	■	■			■	■	■	■
Concombres						■	■	■	■	■		
Cornichons						■	■	■	■	■		
Courges								■	■	■	■	■
Courgettes					■	■	■	■	■	■		
Crosnes	■	■	■								■	■
Echalotes						■	■	■	■	■		
Endives	■	■	■								■	■
Epinards				■	■	■	■	■	■	■		
Fenouils					■	■	■	■	■			
Fèves					■	■						
Girolles					■	■	■					
Haricots blancs							■	■	■	■		
Haricots verts						■	■	■	■			

	janv	fév	mars	avril	mai	juin	juill	août	sept	oct	nov	déc
Herbes fraîches				■	■	■	■	■	■	■		
Laitues					■	■	■	■	■	■		
Mâche	■	■									■	■
Maïs							■	■	■	■		
Navets	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
Oignons					■	■	■	■	■	■	■	
Oseille					■	■	■	■	■	■		
Panais									■	■	■	■
Piments					■	■	■	■	■	■		
Poireaux	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■
Petits pois				■	■	■	■					
Poivrons						■	■	■	■			
Pommes de terre	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radis				■	■	■	■	■	■	■		
Radis noir	■	■								■	■	■
Rutabagas										■	■	■
Salades	■	■	■									
Salsifis, scorsonères	■	■								■	■	■
Tomates					■	■	■	■	■	■		
Topinambours	■	■								■	■	■

## Fruits de saison

	janv	fév	mars	avril	mai	juin	juill	août	sept	oct	nov	déc
Abricots					■	■	■	■				
Amandes				■	■							
Ananas	■	■	■	■								■
Bananes	■	■								■	■	■
Bergamotes	■											■
Canneberges									■	■		
Cassis					■	■	■	■				
Citrons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cerises					■	■	■	■				
Châtaignes								■	■	■		
Clémentines	■	■										■
Coings								■	■	■		
Dattes										■	■	■
Figues							■	■	■	■		
Fraises				■	■	■	■	■	■			
Framboises				■	■	■	■	■	■	■		
Fruits de la passion	■	■										■
Grenades									■	■	■	
Groseilles, caseilles					■	■	■					
Kiwis	■	■	■	■					■	■	■	■
Litchis	■										■	■
Mandarines	■	■									■	■
Mangues	■	■								■	■	■
Melons						■	■	■	■			
Mûres								■	■			
Myrtilles						■	■	■	■			
Noix de coco	■	■	■								■	■
Noisettes, noix	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oranges	■	■	■								■	■

	janv	fév	mars	avril	mai	juin	juill	août	sept	oct	nov	déc
Pastèques						■	■	■	■			
Pêches de vigne								■	■	■		
Poires	■	■						■	■	■	■	■
Pomelos	■	■	■							■	■	■
Pommes	■	■	■					■	■	■	■	■
Prunes							■	■	■			
Raisins								■	■	■		
Rhubarbe				■	■	■	■	■	■			