

## 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        |      |     |      | ■     | ■   | ■    | ■     | ■    | ■    |     |     |     |