

# SAISON FRUITS ET LÉGUMES

## AUTOMNE

<b>Légumes</b>	Artichaut	Frisée
	Aubergine	Girolles
	Blette	Haricots vert
	Brocoli	Haricots
	Céleri rave	beurre
	Céleri branche	Oseille
	Cèpes	Panais
	Chou de Bruxelles	Pâtisson
	Chou chinois	Piment
	Chou rave	Pissenlit
	Chou Ro- manesco	Poivron
	Chou vert	Potimarron
	Choux frisé	Potiron
	Concombre	Pourpier
	Courge	Radis
	Courgette	Radis noir
	Cresson	Roquette
	Crosne	Rutabaga
	Épinard	Salsifis
	Fenouil	Scarole

<b>Fruits</b>	Châtaigne
	Chayotte
	Figue
	Grenade
	Kaki
	Mûre
	Orange
	Poire
	Prune
	Quetsche
	Raisin
	Noisette



## HIVER

<b>Légumes</b>	Cardon
	Céleri rave
	Choux chinois
	Choux frisé
	Chou vert
	Courge
	Cresson
	Crosne
	Endive
	Mâche
	Noix
	Panais
	Pissenlit
	Potimarron
	Potiron
	Radis noir
	Rutabaga
	Topinambour

<b>Fruits</b>	Clémentine
	Coing
	Grenade
	Kiwi
	Mandarine
	Orange
	Pomelo
	Poire



## PRINTEMPS

<b>Légumes</b>	Artichaut
	Asperge
	Blette
	Céleri rave
	Courgette
	Endive
	Frisée
	Épinards
	Fève
	Morilles
	Oseille
	Petits pois
	Radis
	Roquette
	Rutabaga
	Salsifis
	Scarole

<b>Fruits</b>	Abricots
	Cerise
	Fraise
	Kiwi
	Mandarine
	Melon
	Orange
	Pomelo
	Prune
	Rhubarbe



## ETE

<b>Légumes</b>	Artichaut	Fève
	Aubergine	Girolles
	Blette	Haricots verts
	Brocolis	Haricots
	Céleri branche	beurre
	Courgette	Oseille
	Frisée	Petits pois
	Choux chinois	Piment
	Chou rave	Poivron
	Chou Romanesco	Pourpier
	Chou vert	Radis
	Concombre	Roquette
	Épinards	Salsifis
	Fenouil	Scarole
		Soja
		Tomate

<b>Fruits</b>	Abricots	Myrtille
	Cassis	Nectarine
	Cerise	Noisette
	Figue	Pastèque
	Fraise	Pêche
	Fraise des bois	Poire
	Framboise	Prune
	Groseille	Questche
	Melon	Raisin
	Mirabelle	Reine claudie
	Mûre	Rhubarbe



## TOUTE L'ANNEE (ou presque)

<b>Légumes</b>	Betterave
	Carotte
	Champignons de paris
	Choux blanc
	Choux fleur
	Choux rouge
	Échalote
	Laitue
	Navet
	Oignons
	Poireau
	Pleurote

<b>Fruits</b>	Ananas
	Avocat
	Banane
	Citron
	Datte
	Fruit de la passion
	Goyave
	Litchi
	Mangue
	Noix de coco

