

# SAISON FRUITS ET LÉGUMES

## AUTOMNE

|                |                      |               |
|----------------|----------------------|---------------|
| <b>Légumes</b> | Artichaut            | Frisée        |
|                | Aubergine            | Girolles      |
|                | Blette               | Haricots vert |
|                | Brocoli              | Haricots      |
|                | Céleri rave          | beurre        |
|                | Céleri<br>branche    | Oseille       |
|                | Cèpes                | Panais        |
|                | Chou de<br>Bruxelles | Pâtisson      |
|                | Chou chinois         | Piment        |
|                | Chou rave            | Pissenlit     |
|                | Chou Ro-<br>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 claudé |
|               | 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        |

