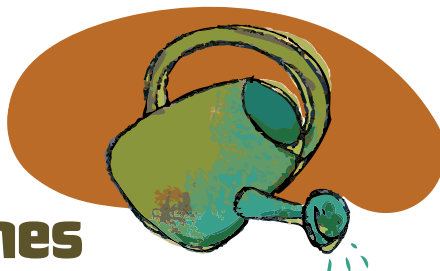


Préservez la biodiversité en consommant des fruits et légumes locaux de saison !



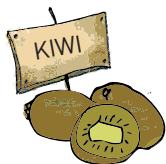
FRUITS



LÉGUMES

janvier

Citron niçois, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Noix, Poire, Pomme, Orange



Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Échalote, Endive, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour



février

Citron niçois, Kiwi, Mandarine, Poire, Pomme, Orange



Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Endive, Fenouil, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour



mars

Citron niçois, Kiwi, Poire, Pomme, Orange



Asperge, Betterave, Brocoli, Carotte, Chou, Chou-fleur, Crosne, Endive, Frisée, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre



avril

Pomme, Rhubarbe, Poire, Kiwi



Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Chou-fleur, Endive, Épinard, Frisée, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis



mai

Fraise, Rhubarbe

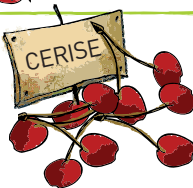


Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fève, Frisée, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis, Tomato

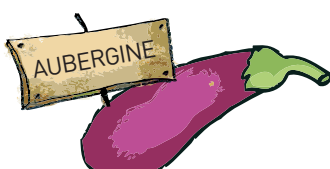


juin

Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Melon, Mûre, Prune, Rhubarbe

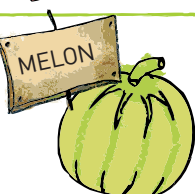


Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Oignon, Poireau, Petit pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomato

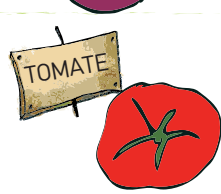


juillet

Abricot, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Prune



Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Maïs, Navet, Oignon, Poireau, Petit pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomato



août

Abricot, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Noisette, Pêche, Poire, Prune



Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Potiron, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Maïs, Navet, Oignon, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomato



septembre

Figue, Framboise, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Noisette, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin



Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courgette, Potiron, Épinard, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Maïs, Oignon, Panais, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Scarole, Tomato



octobre

Châtaigne, Coing, Figue, Framboise, Mûre, Myrtille, Noisette, Noix, Pêche, Poire, Pomme, Raisin



Artichaut, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Épinard, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue pommée, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Radis, Scarole, Tomato, Topinambour



novembre

Châtaigne, Coing, Mandarine, Noix, Poire, Pomme, Raisin



Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Courge, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Endive, Épinard, Fenouil, Frisée, Laitue pommée, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Scarole, Topinambour

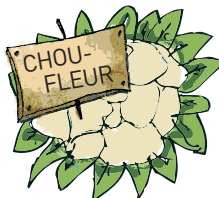


décembre

Châtaigne, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Noix, Orange, Poire, Pomme



Betterave, Cardon, Carotte, Céleri, Courge, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Épinard, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour



Attention : il s'agit d'un tableau réalisé à titre indicatif, tous les fruits et légumes n'ont peut-être pas été représentés ! Il existe par ailleurs de très nombreuses variétés pour chacun d'entre eux. Concernant les périodes de production, il peut y avoir quelques variations selon les régions, certaines variétés d'un même fruit ou d'un même légume pouvant être plus précoces ou plus tardives que les autres. Pour certains fruits et légumes exotiques (banane, ananas, litchi, mangue, papaye, avocat...) ou d'origine relativement lointaines (dattes, agrumes...), veillez à choisir ceux provenant de la région la plus proche en privilégiant les produits bio et/ou issus du commerce équitable.