

# À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES



## Janvier



**LÉGUMES** | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour  
**FRUITS** | citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

## Février



**LÉGUMES** | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour  
**FRUITS** | citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme

## Mars



**LÉGUMES** | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis  
**FRUITS** | kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme

## Avril



**LÉGUMES** | asperge, betterave, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, salade  
**FRUITS** | pamplemousse, pomme, rhubarbe

## Mai



**LÉGUMES** | artichaut, asperge, champignon de Paris, concombre, courgette, cresson, épinard, navet, petit pois, radis, salade  
**FRUITS** | fraise, pamplemousse, rhubarbe

## Juin



**LÉGUMES** | artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, petit pois, poivron, radis, tomate, salade  
**FRUITS** | abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe

# À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

## J uillet



**LÉGUMES** | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

**FRUITS** | abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune

## Août



**LÉGUMES** | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade

**FRUITS** | abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune

## S eptembre



**LÉGUMES** | ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate, salade

**FRUITS** | figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, pêche, poire, pomme, prune, raisin

## O ctobre



**LÉGUMES** | ail, betterave, blette, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salade

**FRUITS** | châtaigne, coing, figue, kaki, noisette, noix, poire, pomme, raisin

## N ovembre



**LÉGUMES** | ail, betterave, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

**FRUITS** | châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme

## D écemb r e



**LÉGUMES** | ail, betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

**FRUITS** | citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme