

# CALENDRIER

## LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISONS

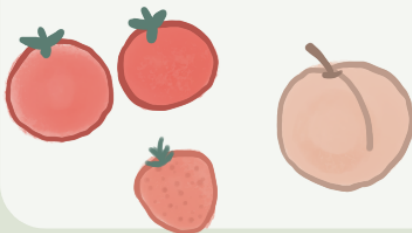
### PRINTEMPS

#### Côté légumes

Ail, Asperge, aubergine, blette, betterave, carotte, chou, fève, laitue romaine, oignon, radis, petit pois, pois gourmands, cresson, pourpier, concombre, morille, artichaut, épinards, navet, échalote, haricot vert, fenouil, roquette, laitue, pomme de terre, rhubarbe, sauce, thym, artichaut, chou-fleur, courgette, oseille, poivron

#### Côté fruits

Kiwi, pomme, avocat, banane, citron, fruit de la passion, kiwi, litchi, mandarine, mangue, orange, pamplemousse, papaye, fraise, melon, nectarine, orange, prune, pêche, tomate, cerise, framboise, nectarine, pastèque, abricot, amande, figue.



#### Côté légumes

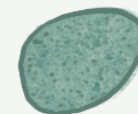
Ail, artichaut, asperge, aubergine, échalote, betterave, blette, brocoli, carotte, chou, concombre, courgette, céleri, épinard, fenouil, haricot vert, navet, poivron, pomme de terre nouvelle, potiron, radis, petit pois, flageolet, maïs, oignon, girolle, cèpe, trompette de la mort



### ÉTÉ

#### Côté fruits

Abricot, cassis, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, raison, prune, tomate, pastèque, nectarine, cranberry, amande, avocat, banane, citron, noisette, pastèque, poire, fruit de la passion, kiwi, reine-claude



# CALENDRIER

## LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISONS

### AUTOMNE

#### Côté légumes

Blette, betterave, brocoli, carotte, rutabaga, chou, citrouille, courge, céleri, épinard, fenouil, laitue, maïs, oignon, panais, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, potimarron, raids, topinambour, cèpe, champignon de paris, endive, mâche, salade chicorée, igname, échalote, champignons

#### Côté fruits

Clémentine, datte, kiwi, mandarine, orange, noix, poire, pomme, pamplemousse, ananas, avocat, grenade, kiwi, litchi, marron, orange, papaye, citron, banane, châtaigne, datte, coing, figue, noisette, kaki, kiwi, mûre, nêfle, noix de coco



### HIVER

#### Côté légumes

Carotte, chou, topinambour, pomme de terre, salsifis, endive, oignon, poireau, mâche, épinards, crosne, citrouille, oseille, chicorée, panais, blettes, cardon et asperge, céleri, courge, laitue, morille, échalote

#### Côté fruits

Ananas, avocat, banane, citron, clémentine, fruit de la passion, grenade, kaki, kiwi, litchi, marine, mangue, orange, pamplemousse, poire, pomme, papaye, pomelo, noix

