

JANVIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix

LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive




FEVRIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, poireau, panais, chou, échalote, oignon, ail, navet, betterave, radis noir, endive




MARS

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

LEGUMES épinard, potimarron, blette, céleri, poireau, panais, chou, navet, oignon blanc, radis noir, radis rose, endive, asperge




AVRIL

FRUITS pomme, kiwi, rhubarbe, citron, pomelos

LEGUMES fève, épinard, blette, céleri, oignon blanc, radis noir, radis rose, asperge, poireau, carotte, aillet, chou, navet, endive




MAI

FRUITS fraise, cerise, pomelos, rhubarbe

LEGUMES chou fleur, ail, radis rose, asperge, artichaut, chou, pomme de terre, primeur, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, carotte, aillet, navet




JUIN

FRUITS fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pomelos

LEGUMES brocoli, ail, radis rose, chou, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre, primeur, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, navet, céleri




JUILLET

FRUITS abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, poire

LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme de terre, primeur, ail, chou, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri, oignon blanc



AOÛT

FRUITS abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, fraise, framboise, poire, pomme, mirabelle

LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre, primeur, échalote, oignon sec, haricot vert, maïs doux, navet, oignon blanc, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, haricot à écosser, ail, chou, poireau, blette, fenouil, fève, carotte




SEPTEMBRE

FRUITS coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou, radis




OCTOBRE

FRUITS pomme, poire, raisin, noix fraîche, châtaigne, pêche (de vigne), figue, coing, framboise, myrtille, noix, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot à écosser, radis, artichaut, fenouil, navet, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, ail, potimarron, céleri, aubergine, échalote, carotte, poireau, panais, poivron, courgette, tomate, oignon sec, blette, chou




NOVEMBRE

FRUITS châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix

LEGUMES chou, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau




DÉCEMBRE

FRUITS kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix

LEGUMES chou, ail, radis noir, céleri, cardon, blette, potimarron, oignon sec, salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote




maret