

Janvier

Fruits

Citron
Clémentine
Datte
Kiwi
Litchi
Mandarine
Marron
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Légumes

Avocat
Cardon
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou rouge
Chou-Fleur
Crosne
Endive
Mâche
Navet
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Salsifis
Topinambour

Février

Fruits

Citron
Clémentine
Datte
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Légumes

Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou rouge
Chou-Fleur
Crosne
Endive
Mâche
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Salsifis
Topinambour

Mars

Fruits

Citron
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Légumes

Asperge
Carotte
Céleri
Chou
Chou rouge
Chou-Fleur
Endive
Epinard
Laitue
Mâche
Poireau
Pomme de terre

Avril

Fruits

Ananas
Citron
Orange
Pomme
Rhubarbe

Légumes

Asperge
Carotte
Chou rouge
Chou-Fleur
Endive
Epinard
Laitue
Pomme de terre
Radis

Mai

Fruits

Cerise
Fraise
Framboise
Rhubarbe
Tomate

Légumes

Asperge
Aubergine
Betterave rouge
Blette
Carotte
Chou rouge
Chou-Fleur
Concombre

Courgette
Epinaud
Fenouil
Haricot
Laitue
Petits pois
Pomme de terre
Radis

Juin

Fruits

Abricot
Cerise
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Rhubarbe
Tomate

Légumes

Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave rouge
Blette
Carotte
Chou-Fleur
Concombre
Courgette
Epinard
Fenouil
Haricot
Laitue
Navet
Petits pois
Poivron
Pomme de terre
Radis

Juillet

Fruits

**Abricot
Amande
Cerise
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Prune
Tomate**

Légumes

**Artichaut
Aubergine
Betterave rouge
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou-Fleur
Concombre
Courgette**

**Epinard
Fenouil
Haricot
Laitue
Navet
Petits pois
Poivron
Pomme de terre
Radis**

Août

Fruits

Abricot
Amande
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Melon
Mirabelle
Mûre

Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Pomme
Prune
Raisin
Reine-Claude
Tomate

Légumes

Artichaut
Aubergine
Betterave rouge
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou-Fleur
Concombre
Courgette

Epinard
Fenouil
Haricot
Laitue
Navet
Petits pois
Poivron
Pomme de terre
Radis

Septembre

Fruits

Amande
Datte
Figue
Framboise
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Noisette

Noix
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Quetsche
Raisin
Reine-Claude
Tomate

Légumes

Artichaut
Aubergine
Betterave rouge
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-Fleur
Epinard

Fenouil
Haricot
Laitue
Navet
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Potiron
Radis

Octobre

Fruits

Amande
Coing
Datte
Figue
Mûre
Myrtille
Noisette

Noix
Pamplemousse
Poire
Pomme
Prune
Raisin
Tomate

Légumes

Aubergine
Betterave rouge
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou rouge
Chou-Fleur
Citrouille
Courge

Courgette
Epinard
Fenouil
Flageolet
Laitue
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Radis
Salsifis
Topinambour

Novembre

Fruits

Clémentine
Coing
Datte
Litchi
Mandarine
Marron
Noix
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme
Raisin

Légumes

Brocoli
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-Fleur
Crosne
Endive

Fenouil
Laitue
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Salsifis
Topinambour

Décembre

Fruits

Clémentine
Datte
Kiwi
Litchi
Mandarine
Marron
Noix
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme
Raisin

Légumes

Avocat
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-Fleur
Crosne
Endive

Epinard
Poireau
Pomme de
terre
Potiron
Salsifis
Topinambour