

Janvier

Légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Chou
Courge
Endive
Épinard
Frisée
Mâche
Navet
Panais
Poireau
Topinambour

Fruits

Amande sèche
Citron
Clémentine
Kaki
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Physalis
Poire
Pomme

Céréales & légumineuses

Lentille

Février

Légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri-rave
Chou
Endive
Épinard
Frisée
Mâche
Navet
Panais
Poireau
Radis
Salsifi
Topinambour

Fruits

Amande sèche
Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Physalis
Poire
Pomme

Céréales & légumineuses

Lentille

Mars

Légumes

Ail
Asperge
Betterave
Blette
Carotte
Céleri-rave
Chou
Crosne
Endive
Épinard
Frisée
Navet
Panais
Poireau
Radis
Salsifi
Topinambour

Fruits

Amande sèche
Citron
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Céréales & légumineuses

Lentille

CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES

Avril

Légumes

Ail
Artichaut
Asperge
Betterave
Blette
Carotte
Chou-fleur
Concombre
Endive
Épinard
Frisée
Laitue
Navet
Oignon
Petit pois
Poireau
Radis

Fruits

Amande sèche
Citron
Pamplemousse
Poire
Pomme

Mai

Légumes

Ail
Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave
Blette
Carotte
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Épinard
Laitue
Navet
Oignon
Petit pois
Radis

Fruits

Amande sèche
Cerise
Fraise
Pamplemousse
Rhubarbe
Tomate

Juin

Légumes

Ail
Artichaut
Asperge
Aubergine
Blette
Brocoli
Carotte
Chou
romanesco
Concombre
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Navet
Petit pois
Poivron
Radis

Fruits

Abricot
Amande sèche
Brugnon
Cassis
Cerise
Citron
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
amplemousse
Pastèque
Pêche
Pomme
Prune
Rhubarbe
Tomate

Céréales & légumineuses

Avoine
Orge d'hiver
Pois
Seigle

Juillet

Légumes	Cerise
Ail	Figue
Artichaut	Fraise
Asperge	Framboise
Aubergine	Groseille
Betterave	Melon
Blette	Myrtille
Brocoli	Nectarine
Carotte	Pastèque
Céleri-branche	Pêche
Concombre	Poire
Courgette	Prune
Épinard	Rhubarbe
Fenouil	Tomate
Haricot vert	
Laitue	Céréales
Petit pois	& légumineuses
Poivron	Avoine
Radis	Blé dur
	Blé tendre
Fruits	Féveroles et fèves
Abricot	Haricot blanc
Amande fraîche	Maïs
Amande sèche	Orge
Brugnon	Pois
Cassis	Seigle

Août

Légumes	Groseille
Ail	Melon
Artichaut	Mirabelle
Aubergine	Mûre
Betterave	Myrtille
Blette	Nectarine
Brocoli	Noisette
Carotte	Pastèque
Céleri-branche	Pêche
Chou	Poire
Courge	Pomme
Courgette	Prune
Épinard	Pruneau
Fenouil	Raisin
Frisée	Tomate
Haricot vert	
Laitue	Céréales
Poivron	& légumineuses
Radis	Avoine
	Blé dur
Fruits	Blé tendre
Abricot	Féveroles et fèves
Amande fraîche	Haricot blanc
Amande sèche	Maïs
Baie de goji	Orge
Brugnon	Orge
Cassis	Pois
Figue	Quinoa
Fraise	Seigle
Framboise	

Septembre

Légumes	Fruits
Ail	Amande sèche
Artichaut	Baie de goji
Aubergine	Coing
Betterave	Figue
Blette	Melon
Brocoli	Mirabelle
Carotte	Mûre
Céleri-branche	Myrtille
Chou	Noisette
Concombre	Noix
Courge	Pastèque
Courgette	Pêche
Épinard	Poire
Fenouil	Pomme
Frisée	Prune
Haricot vert	Pruneau
Laitue	Raisin
Panais	Tomate
Patate douce	
Poireau	Céréales
Poivron	& légumineuses
Potiron	Haricot blanc
Radis	Maïs
	Quinoa
	Riz
	Sarrasin
	Tournesol

Octobre

Légumes	Fruits
Ail	Amande sèche
Aubergine	Baie de goji
Betterave	Châtaigne
Blette	Citron
Brocoli	Coing
Carotte	Figue
Céleri	Framboise
Chou	Kaki
Concombre	Myrtille
Courge	Noisette
Courgette	Noix
Échalote	Physalis
Endive	Poire
Épinard	Pomme
Fenouil	Raisin
Frisée	Tomate
Haricot vert	
Laitue	Céréales
Navet	& légumineuses
Panais	Haricot blanc
Patate douce	Maïs
Poireau	Quinoa
Radis	Riz
Rutabaga	Sarrasin
Salsifi	Soja
Topinambour	

Novembre

Légumes	Fruits
Ail	Amande sèche
Betterave	Châtaigne
Brocoli	Citron
Cardon	Clémentine
Carotte	Coing
Céleri	Kaki
Chou	Kiwi
Courge	Mandarine
Crosne	Orange
Échalote	Physalis
Endive	Poire
Épinard	Pomme
Fenouil	
Frisée	Céréales
Mâche	& légumineuses
Navet	Lentille
Panais	Maïs
Poireau	
Radis	
Rutabaga	
Salsifi	
Topinambour	

Décembre

Légumes	Fruits
Ail	Amande sèche
Betterave	Châtaigne
Carotte	Citron
Céleri	Clémentine
Chou	Kaki
Courge	Kiwi
Crosne	Mandarine
Échalote	Orange
Endive	Physalis
Épinard	Poire
Frisée	Pomme
Mâche	
Navet	Céréales
Panais	& légumineuses
Poireau	Avoine
Radis	Blé dur
Rutabaga	Blé tendre
Salsifi	Féveroles et fèves
Topinambour	Lentille
	Orge
	Pois
	Seigle

