

# Pour se nourrir dans le respect de la nature et des hommes



## FRUITS



## LÉGUMES

janvier	Citron niçois, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Noix, Poire, Pomme, Orange	KIWI	Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Échalote, Endive, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour	BETTERAVE
février	Citron niçois, Kiwi, Mandarine, Poire, Pomme, Orange	POIRE	Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Endive, Fenouil, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour	FENOUIL
mars	Citron niçois, Kiwi, Poire, Pomme, Orange	POMME	Asperge, Betterave, Brocoli, Carotte, Chou, Chou-fleur, Crosne, Endive, Frisée, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre	POIREAU
avril	Pomme, Rhubarbe, Poire, Kiwi	RHUBARBE	Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Chou-fleur, Endive, Épinard, Frisée, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis	CAROTTE
mai	Fraise, Rhubarbe	FRAISE	Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fève, Frisée, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis, Tomate	ASPERGE
juin	Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Melon, Mûre, Prune, Rhubarbe	CERISE	Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Oignon, Poireau, Petit pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate	AUBERGINE
juillet	Abricot, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Prune	MELON	Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Maïs, Navet, Oignon, Poireau, Petit pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate	TOMATE
août	Abricot, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Noisette, Pêche, Poire, Prune	PÊCHE	Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Potiron, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Maïs, Navet, Oignon, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate	POIVRON
septembre	Figue, Framboise, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Noisette, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin	MÛRE	Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courgette, Potiron, Épinard, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Maïs, Oignon, Panais, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Scarole, Tomate	OIGNON
octobre	Châtaigne, Coing, Figue, Framboise, Mûre, Myrtille, Noisette, Noix, Pêche, Poire, Pomme, Raisin	RAISIN	Artichaut, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Épinard, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue pommée, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Radis, Scarole, Tomate, Topinambour	POTIRON
novembre	Châtaigne, Coing, Mandarine, Noix, Poire, Pomme, Raisin	CHATAIGNE	Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Courge, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Endive, Épinard, Fenouil, Frisée, Laitue pommée, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Scarole, Topinambour	ENDIVE
décembre	Châtaigne, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Noix, Orange, Poire, Pomme	CLÉMENTINE	Betterave, Cardon, Carotte, Céleri, Courge, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Épinard, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour	CHOU-FLEUR

Attention : il s'agit d'un tableau réalisé à titre indicatif, tous les fruits et légumes n'ont peut-être pas été représentés ! Il existe par ailleurs de très nombreuses variétés pour chacun d'entre eux. Concernant les périodes de production, il peut y avoir quelques variations selon les régions, certaines variétés d'un même fruit ou d'un même légume pouvant être plus précoces ou plus tardives que les autres. Pour certains fruits et légumes exotiques (banane, ananas, litchi, mangue, papaye, avocat...) ou d'origine relativement lointaines (dattes, agrumes...), veuillez à choisir ceux provenant de la région la plus proche en privilégiant les produits bio et/ou issus du commerce équitable.