

Calendrier des fruits et légumes saisonniers

Janvier

Légumes :

Pomme de terre, chou frisé d'Écosse, céleri-rave, champignons, panais, courge, poireau, radis, chou rouge, salsifis noir, chou de Bruxelles, oignon, mâche, endive, carotte

Fruits :

Pomme, poire, orange*, mangue*, banane*, clémentine*, kiwi*

Mai

Légumes :

Pomme de terre, artichaut, asperge, aubergine, chou-fleur, petits pois, céleri-rave, concombre, chou-rave, laitue pommée, champignons, poivron, poireau, rhubarbe, radis, chou rouge, haricot plat, épinard, tomate, oignon, mâche, endive, carotte

Fruits :

Fraise, abricot, poire, groseille, melon*, orange*

Septembre

Légumes :

Pomme de terre, chicorée, artichaut, aubergine, betterave, céleri à côtes, chou-fleur, chou frisé d'Écosse, brocoli, chou chinois, courgette, céleri-rave, concombre, chou-rave, laitue pommée, maïs, champignons, poivron, panais, courge, poireau, radis, chou rouge, haricot plat, haricot vert, épinard, chou pointu, tomate, oignon, mâche, fenouil, carotte

Fruits :

Fraise, pomme, mûre, raisin, framboise, poire, prune, groseille, cassis*, mangue*, banane, nectarine*, melon*

Fevrier

Légumes :

Pomme de terre, chou frisé d'Écosse, céleri-rave, champignons, panais, courge, poireau, radis, chou rouge, salsifis noir, chou de Bruxelles, oignon, mâche, endive, carotte

Fruits :

Pomme, poire, orange*, mangue*, banane*, clémentine*, kiwi*

Juin

Légumes :

Pomme de terre, chicorée, artichaut, asperge, aubergine, betterave, céleri à côtes, chou-fleur, brocoli, chou chinois, courgette, petits pois, céleri-rave, concombre, chou-rave, laitue pommée, champignons, poivron, poireau, rhubarbe, radis, chou rouge, haricot plat, épinard, tomate, oignon, mâche, fenouil, carotte

Fruits :

Fraise, abricot, framboise, cerise, nectarine, pêche, groseille, melon*

Octobre

Légumes :

Pomme de terre, chicorée, artichaut, aubergine, betterave, céleri à côtes, chou-fleur, chou frisé d'Écosse, brocoli, chou chinois, courgette, céleri-rave, chou-rave, laitue pommée, champignons, poivron, panais, courge, poireau, radis, chou rouge, salsifis noir, épinard, chou pointu, chou de Bruxelles, tomate, oignon, mâche, fenouil, endive, carotte

Fruits :

Pomme, mûre, raisin, framboise, poire, groseille, melon*, mangue*, banane*, clémentine*

Mars

Légumes :

Pomme de terre, aubergine, chou frisé d'Écosse, céleri-rave, concombre, champignons, panais, courge, poireau, rhubarbe, radis, chou rouge, haricot plat, épinard, chou de Bruxelles, tomate, oignon, mâche, endive, carotte

Fruits :

Pomme, poire, orange*, mangue*

Julliet

Légumes :

Pomme de terre, chicorée, artichaut, aubergine, betterave, céleri à côtes, chou-fleur, brocoli, chou chinois, courgette, petits pois, céleri-rave, concombre, chou-rave, laitue pommée, champignons, poivron, poireau, radis, rhubarbe, chou rouge, haricot plat, haricot vert, épinard, chou pointu, tomate, oignon, mâche, fenouil, carotte

Fruits :

Fraise, abricot, mûre, framboise, cerise, groseille, cassis, pêche*, mangue*, nectarine*, melon*

Novembre

Légumes :

Pomme de terre, chicorée, artichaut, aubergine, céleri à côtes, chou-fleur, chou frisé d'Écosse, brocoli, chou chinois, courgette, céleri-rave, chou-rave, champignons, panais, courge, poireau, radis, chou rouge, salsifis noir, épinard, chou de Bruxelles, oignon, mâche, endive, carotte

Fruits :

Pomme, raisin, groseille, poire, mangue*, banane*, clémentine*, kiwi*, orange*

Avril

Légumes :

Pomme de terre, asperge, aubergine, chou-fleur, céleri-rave, concombre, champignons, poivron, poireau, rhubarbe, radis, chou rouge, haricot plat, épinard, tomate, oignon, mâche, endive, carotte

Fruits :

Poire, orange*, mangue*, melon*

Août

Légumes :

Pomme de terre, chicorée, artichaut, aubergine, betterave, céleri à côtes, chou-fleur, brocoli, chou chinois, courgette, céleri-rave, concombre, chou-rave, laitue pommée, maïs, champignons, poivron, poireau, radis, chou rouge, haricot plat, haricot vert, épinard, chou pointu, tomate, oignon, mâche, fenouil, carotte

Fruits :

Fraise, abricot, pomme, mûre, raisin, framboise, cerise, prune, groseille, cassis, pêche*, mangue*, nectarine*, melon*

Decembre

Légumes :

Pomme de terre, chou frisé d'Écosse, céleri-rave, champignons, panais, courge, poireau, radis, chou rouge, salsifis noir, chou de Bruxelles, oignon, mâche, endive, carotte

Fruits :

Pomme, poire, orange*, mangue*, banane*, clémentine*, kiwi*

