





































































































































































































Légumes de Saison

	Janv	Fev	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Dec
<i>Artichauts</i>												
<i>Asperges</i>												
<i>Aubergines</i>												
<i>Betteraves</i>												
<i>Brocolis</i>												
<i>Carottes</i>												
<i>Céleris</i>												
<i>Choux</i>												
<i>Choux-fleurs</i>												
<i>Choux de Bruxelles</i>												
<i>Concombre</i>												
<i>Côtes de Blettes</i>												
<i>Courges</i>												
<i>Courgettes</i>												
<i>Endives</i>												
<i>Epinards</i>												
<i>Fenouils</i>												
<i>Haricots</i>												
<i>Laitues</i>												
<i>Maïs</i>												
<i>Navets</i>												
<i>Oignons</i>												
<i>Poireaux</i>												
<i>Petits pois</i>												
<i>Poivrons</i>												
<i>Pommes de Terre</i>												
<i>Radis</i>												
<i>Salades</i>												
<i>Tomates</i>												

 = périodes de récolte et de consommation

Fruits de Saison



	Janv	Fev	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Dec
<i>Abricots</i>												
<i>Cassis</i>												
<i>Cerises</i>												
<i>Coings</i>												
<i>Fraises</i>												
<i>Framboises</i>												
<i>Groseilles</i>												
<i>Kiwis</i>												
<i>Mandarines</i>												
<i>Melons</i>												
<i>Mirabelles</i>												
<i>Mûres</i>												
<i>Myrtilles</i>												
<i>Nectarines</i>												
<i>Oranges</i>												
<i>Pêches</i>												
<i>Poires</i>												
<i>Pommes</i>												
<i>Prunes</i>												
<i>Pruneaux</i>												
<i>Raisins</i>												
<i>Rhubarbes</i>												
<i>Tomates</i>												

= périodes de récolte et de consommation