

# FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

## HIVER

22 DÉCEMBRE AU 19 MARS

**LÉGUMES :** Ail, avocat, brocoli, carotte, céleri branche, céleri rave, champignon de paris, chou-fleur, chou pommé, courge, endive, fenouil, mâche, navet, oignon, poireau, salade verte, épinard, betterave, topinambour, panais, chou de Bruxelles, rutabaga.

**FRUITS :** Ananas, banane, clémentine, kiwi, orange, poire, pomme, kaki, citron, pamplemousse.



## PRINTEMPS

20 MARS AU 20 JUIN

**LÉGUMES :** Ail, artichaut, asperge, avocat, champignon de paris, courgette, endive, fenouil, herbes aromatiques, navet, oignon, petits pois, poireau, radis, salade, tomate, épinard, fève, pois gourmand.

**FRUITS :** Banane, rhubarbe, cerise, fraise, melon, abricot, orange, poire, pomme.

## ÉTÉ

21 JUIN AU 22 SEPTEMBRE

**LÉGUMES :** Ail, artichaut, aubergine, champignon de paris, concombre, courgette, herbes aromatiques, poivron, salade verte, tomate, haricot vert, blette.

**FRUITS :** Abricot, banane, rhubarbe, cerise, fraise, melon, pêche, nectarine, figue, airelles, framboise, cassis, poire, prune, raisin.



## AUTOMNE

23 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

**LÉGUMES :** Ail, avocat, brocoli, carotte, céleri branche et céleri rave, champignon de paris, chou-fleur, chou pommé, concombre, courge, échalote, herbes aromatiques, navet, oignon, poireau, salade frisée, épinard, betterave, blette, pomme de terre, topinambour, panais, chou de Bruxelles, rutabaga, crosne.

**FRUITS :** Ananas, banane, noix, noisette, oignon, poire, pomme, raisin, kaki, coing, châtaigne.