

# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## JANVIER

**FRUITS**

- clémentine
- kiwi
- orange
- pomelos
- pomme

**LEGUMES**

- betterave
- céleri rave
- chou brocoli
- chou frisé
- chou pointu
- chou rouge
- chou vert lisse
- chou-fleur
- radis noir
- topinambour



## FEVRIER

**FRUITS**

- clémentine
- kiwi
- pomelos
- pomme

**LEGUMES**

- betterave
- chou-fleur
- échalote
- fève
- topinambour

LES  
Paniers  
DAVOINE

**FRUITS**

- abricot
- brugnon
- nectarine
- cerise
- fraise
- melon
- pastèque
- pêche
- pomelos
- rhubarbe

**LEGUMES**

- artichaut, asperge, aubergine, cébette, céleri branche, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-rave, concombre noa, courges, courgette, échalote, fève, haricot vert, petit pois, poivron, pomme de terre, potimarron, tomate

AROMATES

aneth, basilic, ciboulette, coriandre, oseille

## MAI

**FRUITS**

- abricot
- brugnon
- nectarine
- cerise
- fraise
- melon
- pastèque
- pêche
- pomelos
- rhubarbe

**LEGUMES**

- artichaut, asperge, aubergine, cébette, céleri branche, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-rave, concombre noa, courges, courgette, échalote, fève, haricot vert, petit pois, poivron, pomme de terre, potimarron, tomate



AROMATES

aneth, basilic, ciboulette, coriandre, oseille

## JUIN

**FRUITS**

- abricot
- brugnon
- nectarine
- cerise
- fraise
- melon
- pastèque
- pêche
- rhubarbe
- framboise

**LEGUMES**

- ail, asperge, aubergine, blette, cébette, céleri branche, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-rave, concombre noa, courges, courgette, endive, haricot vert, petit pois, pomme de terre, potimarron, poivron, tomate

AROMATES

aneth, basilic, ciboulette, coriandre, oseille

## MARS

**FRUITS**

- clémentine
- kiwi
- pomelos
- pomme

**LEGUMES**

- artichaut, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-fleur, chou-rave, échalote, topinambour



**FRUITS**

- abricot
- clémentine
- fraise
- kiwi
- pomelos
- pomme

**LEGUMES**

- artichaut, cébette, céleri branche, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-fleur, échalote, fève, poivron, petit pois, pomme de terre, tomate, topinambour



## AOUT

**FRUITS**

- abricot
- brugnon
- nectarine
- cerise
- fraise
- melon
- pastèque
- pêche
- poire
- prune
- rhubarbe
- framboise

**LEGUMES**

- asperge, aubergine, blette, cébette, céleri branche, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-rave, concombre noa, courges, courgette, endive, haricot vert, panais, petit pois, poivron, pomme de terre, potimarron, tomate



AROMATES

aneth, basilic, ciboulette, coriandre, oseille

## SEPTEMBRE

**FRUITS**

- figue
- fraise
- framboise
- poire
- prune
- pomme
- raisin

**LEGUMES**

- asperge, aubergine, blette, cébette, céleri branche, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-fleur, chou-rave, courges, courgette, endive, haricot vert, panais, poivron, pomme de terre, potimarron, tomate



AROMATES

aneth, basilic, ciboulette, coriandre, oseille

## OCTOBRE

**FRUITS**

- figue
- fraise
- framboise
- poire
- pomme
- raisin

**LEGUMES**

- artichaut, aubergine, betterave, blette, cébette, céleri branche, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-fleur, chou-rave, courgette, endive, haricot vert, panais, pomme de terre, radis noir, tomate



AROMATES

aneth, ciboulette, coriandre, oseille

## NOVEMBRE

**FRUITS**

- clémentine
- figue
- fraise
- kiwi
- orange
- poire
- pomme

**LEGUMES**

- artichaut, aubergine, betterave, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-fleur, endive, pomme de terre, radis noir



PRODUITS BIO RÉCOLTÉS TOUTE L'ANNÉE : CARDON, CAROTTE, ÉPINARD, FENOUIL, NAVET, OIGNON, POIREAU, RADIS ROSE, SALADE, CITRON, CERFEUIL, MENTHE, PERSIL

©Vanessa Franzini

## DECEMBRE

**FRUITS**

- clémentine
- kiwi
- orange
- pomme

**LEGUMES**

- betterave, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-fleur, endive, fève, pomme de terre, radis noir, topinambour

