

# Vivez au rythme des saisons avec le calendrier des fruits et légumes

## Janvier

**Fruits :** Citron, Clémentine, Kiwi, Poire, Pomme.

**Légumes :** Betterave, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Mâche, Navet, Poireau, Topinambour.

## Février

**Fruits :** Citron, Kiwi.

**Légumes :** Betterave, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Mâche, Navet, Poireau, Topinambour.

## Mars

**Fruits :** Citron, Kiwi.

**Légumes :** Betterave, Céleri, Chou, Chou-fleur, Endive, Poireau.

## Avril

**Fruits :** Fraise, Pomme.

**Légumes :** Asperge, Betterave, Carotte, Chou-fleur, Endive, Laitue, Oignon, Radis.

## Mai

**Fruits :** Cerise, Fraise, Rhubarbe.

**Légumes :** Artichaut, Aubergine, Asperge, Betterave, Carotte, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Laitue, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis, Tomate.

## Juin

**Fruits :** Abricot, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pêche, Prune.

**Légumes :** Artichaut, Aubergine, Betterave, Brocoli, Carotte Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Petit Pois, Poivron Pomme de terre, Radis, Tomate.

## Juillet

**Fruits :** Abricot, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pêche, Prune.

**Légumes :** Artichaut, Aubergine, Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Petit Pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate.

## Août

**Fruits :** Abricot, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pêche, Poire, Pomme, Raisin, Prune.

**Légumes :** Artichaut, Aubergine, Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Poivron, Radis, Tomate.

## Septembre

**Fruits :** Figue, Framboise, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin.

**Légumes :** Aubergine, Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Poireau, Poivron, Radis.

## Octobre

**Fruits :** Châtaigne, Coing, Figue, Framboise, Poire, Pomme, Prune, Raisin.

**Légumes :** Artichaut, Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Navet, Poireau, Potiron, Radis.

## Novembre

**Fruits :** Châtaigne, Coing, Poire, Pomme.

**Légumes :** Betterave, Brocoli, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Epinard, Navet, Poireau, Potiron.

## Décembre

**Fruits :** Châtaigne, Clémentine, Kiwi, Poire, Pomme.

**Légumes :** Betterave, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Epinard, Navet, Poireau, Potiron, Topinambour.

**NB :** certains fruits et légumes (comme les pommes de terre ou les oignons) peuvent être conservés et consommés hors période de récolte.