

CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES

JANVIER

Légumes		Fruits
Ail	Frisée	Citron
Betterave	Mâche	Clémentine
Carotte	Navet	Kaki
Céleri	Panais	Kiwi
Chou	Poireau	Mandarine
Courge	Pomme de terre	Orange
Endive	Topinambour	Pamplemousse
Épinard		Physalis
		Poire
		Pomme



FÉVRIER

Légumes		Fruits
Ail		Citron
Betterave	Poireau	Clémentine
Carotte	Pomme de terre	Kiwi
Céleri-rave	Radis	Mandarine
Chou	Salsifis	Orange
Endive	Topinambour	Pamplemousse
Épinard		Physalis
Frisée		Poire
Mâche		Pomme
Navet		
Oignon		
Panais		



MARS

Légumes		Fruits
Ail	Panais	Citron
Asperge	Poireau	Clémentine
Betterave	Pomme de terre	Kiwi
Blette	Radis	Orange
Carotte	Salsifi	Pamplemousse
Céleri-rave	Topinambour	Poire
Chou		Pomme
Endive		
Épinard		
Frisée		
Navet		
Oignon		



AVRIL

Légumes		Fruits
Ail	Navet	Citron
Artichaut	Oignon	Pamplemousse
Asperge	Petit pois	Poire
Betterave	Poireau	Pomme
Blette	Pomme de terre	Rhubarbe
Carotte	Radis	
Chou-fleur		
Concombre		
Endive		
Épinard		
Frisée		
Laitue		



MAI

Légumes		Fruits
Ail	Épinard	Cerise
Artichaut	Laitue	Fraise
Asperge	Navet	Pamplemousse
Aubergine	Oignon	Framboise
Betterave	Petit pois	Rhubarbe
Blette	Poireau	
Carotte	Pomme de terre	
Chou-fleur	Radis	
Concombre	Tomate	
Courgette		



JUIN

Légumes		Fruits
Ail	Épinard	Abricot
Artichaut	Fenouil	Brugnon
Asperge	Haricot vert	Cassis
Aubergine	Laitue	Cerise
Betterave	Navet	Fraise
Blette	Oignon	Framboise
Brocoli	Poireau	Groseille
Carotte	Petit pois	Melon
Chou blanc	Poivron	Pomme
Chou-fleur	Pomme de terre	Pêche
Concombre	Radis	Prune
Courgette	Tomate	



JUILLET

Légumes		Fruits
Ail	Épinard	Abricot
Artichaud	Fenouil	Cassis
Asperge	Fève	Cerise 
Aubergine	Haricot	Figue
Betterave	Laitue	Fraise
Blette	Maïs	Framboise
Carotte	Oignon	Groseille
Céleri	Petit pois	Melon
Chou blanc	Pomme de terre	Nectarine
Chou-fleur	Poivron	Pêche
Concombre	Radis	Pomme
Courgette	Tomate	Prune

AOÛT

Légumes		Fruits
Ail	Fenouil	Abricot
Artichaud	Haricot	Cassis
Aubergine	Laitue	Figue
Betterave	Maïs	Melon
Blette	Oignon	Mûre
Carotte	Poivron	Myrtille
Céleri	Pomme de terre	Nectarine
Chou blanc	Radis	Pastèque
Chou-fleur	Tomate	Pêche
Concombre		Poire
Courgette		Prune
Épinard		Pruneau

SEPTEMBRE

Légumes		Fruits
Ail	Fenouil	Coing
Artichaud	Frisée	Figue
Aubergine	Haricot	Melon
Betterave	Laitue	Mûre
Blette	Maïs	Myrtille
Brocoli	Oignon	Pastèque
Carotte	Patate douce	Pêche
Céleri	Poireau	Poire
Chou	Poivron	Pomme
Concombre	Pomme de terre	Prune
Courgette	Radis	Pruneau
Épinard	Tomate	Raisin

OCTOBRE

Légumes		Fruits
Ail	Mâche	Coing
Betterave	Navet	Figue
Brocoli	Oignon	Kiwi
Carotte	Panais	Mandarine
Céleri	Patate douce	Orange
Chou	Poireau	Pamplemousse
Courge	Potiron	Poire
Endive	Pomme de terre	Pomme
Épinard	Rutabaga	Raisin
Fenouil	Salsifis	
Frisée	Topinambour	
Laitue		

NOVEMBRE

Légumes		Fruits
Ail	Mâche	Coing
Betterave	Navet	Kiwi
Brocoli	Oignon	Mandarine
Carotte	Panais	Orange
Céleri	Poireau	Pamplemousse
Chou	Potiron	Poire
Courge	Pomme de terre	Pomme
Endive	Rutabaga	Raisin
Épinard	Salsifi	
Fenouil	Topinambour	
Frisée		
Laitue		

DECEMBRE

Légumes		Fruits
Ail	Panais	Clémentine
Betterave	Poireau	Kaki
Carotte	Potiron	Kiwi
Céleri	Pomme de terre	Mandarine
Chou	Rutabaga	Orange
Courge	Salsifi	Pamplemousse
Échalotte	Topinambour	Poire
Endive		Pomme
Épinard		
Mâche		
Navet		
Oignon		