

# Calendrier annuel de vos fruits et légumes de saison



## Printemps

Avril

Asperge  
Betterave  
Carotte  
Celeri  
Chou de Bruxelles  
Endives  
Épinards  
Frisée  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre

Citron  
Pamplemousse  
Pomme  
Rhubarbe

Mai

Ail  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Blettes  
Carotte  
Celeri  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Laitue  
Navet  
Oignon  
Petits pois  
Poireau  
Pomme de terre  
Poivron

Cerise  
Fraise  
Framboise  
Rhubarbe  
Tomate

Juin

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Carotte  
Celeri  
Chou blanc  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Laitue  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Petit pois  
Poivron  
Radis

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Pomme  
Tomate



## Été

Juillet

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Carotte  
Celeri  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Laitue  
Navet  
Oignon  
Petits pois  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Fraise  
Framboise  
Melon  
Pomme  
Tomate

Août

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Carotte  
Celeri  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Haricots  
Laitue  
Mais  
Oignon  
Petits pois  
Poivrons  
Poireau

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Nectarine  
Pêche  
Pomme  
Prune  
Tomate

Septembre

Carotte  
Beterave  
Brocoli  
Celeri  
Chou fleur  
Endive  
Fenouil  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignons  
Poireaux  
Pomme de terre  
Potirons  
Salsifis

Melon  
Mûre  
Myrtille  
Pamplemousse  
Pastèque  
Pêche  
Poire  
Pomme  
Prune  
Pruneau  
Raisin  
Tomate



## Automne

Octobre

Ail  
Aubergine  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Celeri  
Chou  
Chou-fleur  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Haricot  
Laitue  
Mâche  
Mais  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre  
Radis

Pamplemousse  
Poire  
Pomme  
Raisin

Novembre

Carotte  
Beterave  
Brocoli  
Celeris  
Chou-fleur  
Endive  
Fenouil  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignons  
Poireaux  
Pomme de terre  
Potirons  
Salsifis

Mandarine  
Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme  
Raisin

Décembre

Carotte  
Beterave  
Brocoli  
Celeri  
Chou fleur  
Endive  
Fenouil  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignons  
Poireaux  
Pomme de terre  
Potirons  
Salsifis

Mandarine  
Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme



## Hiver

Janvier

Ail  
Betterave  
Carotte  
Celeri  
Chou de Bruxelles  
Courge  
Courge  
Endive  
Épinard  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre

Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

Février

Ail  
Betterave  
Carotte  
Celeri  
Chou de Bruxelles  
Endive  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre

Citron  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

Mars

Asperge  
Betterave  
Blette  
Carotte  
Endive  
Épinards  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre  
Radis

Citron  
Kiwi  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme