

Fruits et légumes de saison

Janvier

Ananas	Carotte
Avocat	Céleri
Banane	Céleri branche
Citron	Céleri rave
Clémentine	Chou blanc
Datte	Chou de Bruxelles
Fruit de la passion	Chou frisé
Grenade	Chou rouge
Kaki	Chou chinois
Kiwi	Citrouille et courges
Litchi	Cresson
Mandarine	Endive
Mangue	Mâche
Orange	Oignon
Pamplemousse	Poireau
Papaye	Pomme de terre
Poire	Salsifis
Pomme	Topinambour



Février

Ananas	Carotte
Avocat	Céleri
Banane	Céleri branche
Citron	Céleri rave
Clémentine	Chou blanc
Datte	Chou frisé
Fruit de la passion	Chou rouge
Grenade	Chou chinois
Kiwi	Citrouille et courges
Litchi	Cresson
Mandarine	Endive
Mangue	Mâche
Orange	Oignon
Pamplemousse	Poireau
Papaye	Pomme de terre
Pomme	Salsifis
	Topinambour

Mars

Ananas	Carotte
Avocat	Céleri
Banane	Chou blanc
Citron	Chou frisé
Datte	Chou rave
Fruit de la passion	Chou rouge
Kiwi	Endive
Litchi	Oignon
Mandarine	Petit oignon blanc
Mangue	Poireau
Orange	Salsifis
Pamplemousse	
Papaye	
Pomme	



Attention à la provenance ! Les fruits et légumes peuvent potentiellement venir de (très) loin, privilégiez toujours le local.

Fruits et légumes de saison

Avril

Avocat	Ail
Banane	Asperge blanche
Citron	Bette
Fruit de la passion	Carotte
Kiwi	Chou blanc
Litchi	Chou rave
Mangue	Chou rouge
Papaye	Epinard
	Laitue romaine
	Oignon
	Petit oignon blanc
	Radis

Mai

Avocat	Ail
Banane	Asperge blanche
Citron	Asperge verte
Fraise	Aubergine
Fruit de la passion	Bette
Kiwi	Betterave rouge
Mangue	Chou frisé
Papaye	Chou-fleur
Rhubarbe	Chou rave
	Chou chinois
	Concombre
	Epinard
	Fenouil
	Laitue romaine
	Petit oignon blanc
	Pomme de terre
	Radis

Juin

Banane	Ail
Cerise	Artichaut
Citron	Asperge blanche et verte
Fraise	Aubergine
Framboise	Bette
Fruit de la passion	Betterave rouge
Groseille	Brocoli
Groseille � maquereau	Chou blanc
Litchi	Chou frisé
Mangue	Chou Romanesco
Melon	Chou rouge
Nectarine	Chou chinois
Papaye	Chou-fleur
Pastèque	Chou rave
Pêche	Concombre
Rhubarbe	Courgette
Tomate	�pinard
	Fenouil
	Haricot
	Laitue romaine
	Navet
	Petit oignon blanc
	Petit pois
	Pois mange-tout
	Poivron
	Pomme de terre
	Radis



Attention   la provenance ! Les fruits et légumes peuvent potentiellement venir de (très) loin, privilégiez toujours le local.

Fruits et légumes de saison

Juillet

Abricot	Ail
Airelle	Artichaut
Banane	Aubergine
Cassis	Bette
Cerise	Betterave rouge
Citron	Brocoli
Fraise	Chou blanc
Framboise	Chou frisé
Fruit de la passion	Chou Romanesco
Groseille	Chou rouge
Groseille à maquereau	Chou chinois
Litchi	Chou-fleur
Mangue	Chou rave
Melon	Concombre
Mûre	Courgette
Myrtille	Cresson
Nectarine	Épinard
Papaye	Fenouil
Pastèque	Haricot
Pêche	Laitue romaine
Tomate	Maïs
	Navet
	Pâtisson
	Petit oignon blanc
	Petit pois
	Pois mange-tout
	Poivron
	Pomme de terre
	Potiron
	Radis

Août

Abricot	Marron	Ail	Courge
Airelle	Melon	Artichaut	Courgette
Amande	Mirabelle	Aubergine	Cresson
Banane	Mûre	Bette	Épinard
Cassis	Myrtille	Betterave rouge	Fenouil
Cerise	Nectarine	Brocoli	Haricot
Citron	Noisette	Carotte	Laitue romaine
Datte	Papaye	Chou blanc	Maïs
Figue fraîche	Pastèque	Chou de Bruxelles	Navet
Fraise	Pêche	Chou frisé	Oignon
Framboise	Poire	Chou Romanesco	Pâtisson
Fruit de la passion	Prune	Chou rouge	Petit oignon blanc
Groseille à maquereau	Quetsche	Chou chinois	Poivron
Litchi	Reine-claude	Chou-fleur	Pomme de terre
Mangue	Tomate	Chou rave	Potiron
		Concombre	Radis



Attention à la provenance ! Les fruits et légumes peuvent potentiellement venir de (très) loin, privilégiez toujours le local.

Fruits et légumes de saison

Septembre

Amande	Litchi	Papaye	Artichaut	Chou rouge	Haricot
Avocat	Mangue	Pastèque	Aubergine	Chou chinois	Laitue romaine
Banane	Marron	Pêche	Bette	Chou-fleur	Maïs
Châtaigne	Melon	Poire	Betterave rouge	Chou rave	Navet
Citron	Mirabelle	Prune	Brocoli	Citrouille	Oignon
Coing	Mûre	Quetsche	Carotte	Concombre	Panais
Datte	Myrtille	Reine-claude	Céleri branche	Courge	Pâtisson
Figue fraîche	Nectarine	Tomate	Céleri rave	Courgette	Petit oignon blanc
Framboise	Noisette		Chou blanc	Cresson	Poivron
Fruit de la passion	Noix		Chou de Bruxelles	Épinard	Pomme de terre
			Chou frisé	Fenouil	Potiron
			Chou Romanesco		



Octobre

Avocat	Mangue	Bette	Chou chinois	Oignon
Banane	Marron	Betterave rouge	Chou-fleur	Panais
Châtaigne	Noisette	Brocoli	Chou rave	Petit oignon blanc
Citron	Noix	Carotte	Citrouille	Poireau
Datte	Papaye	Céleri	Courge	Poivron
Figue fraîche	Poire	Céleri branche	Cresson	Pomme de terre
Fruit de la passion	Pomme	Céleri rave	Épinard	Potimarron
Kaki	Prune	Chou blanc	Fenouil	Potiron
Litchi	Quetsche	Chou de Bruxelles	Laitue romaine	Salsifis
Mandarine	Raisin	Chou frisé	Maïs	Topinambour
		Chou rouge		



Attention à la provenance ! Les fruits et légumes peuvent potentiellement venir de (très) loin, privilégiez toujours le local.

Fruits et légumes de saison

Novembre

Ananas	Carotte
Avocat	Céleri
Banane	Céleri branche
Châtaigne	Céleri rave
Citron	Chou blanc
Clémentine	Chou de Bruxelles
Datte	Chou frisé
Fruit de la passion	Chou rouge
Grenade	Chou chinois
Kaki	Chou rave
Kiwi	Citrouille
Kumquat	Courge
Mandarine	Cresson
Mangue	Endive
Marron	Épinard
Noix	Fenouil
Orange	Mâche
Papaye	Oignon
Poire	Panais
Pomme	Poireau
	Pomme de terre
	Potimarron
	Salsifis
	Topinambour



Décembre

Ananas	Carotte
Avocat	Céleri
Banane	Céleri branche
Châtaigne	Céleri rave
Citron	Chou blanc
Clémentine	Chou de Bruxelles
Datte	Chou frisé
Fruit de la passion	Chou rouge
Grenade	Chou chinois
Kaki	Citrouille
Kiwi	Courge
Kumquat	Cresson
Litchi	Endive
Mandarine	Mâche
Mangue	Oignon
Marron	Panais
Orange	Poireau
Pamplemousse	Pomme de terre
Papaye	Salsifis
Poire	Topinambour
Pomme	

Attention à la provenance ! Les fruits et légumes peuvent potentiellement venir de (très) loin, privilégiez toujours le local.