

Calendrier des fruits et légumes de saison

Découvrez quoi consommer tout au long de l'année

JANVIER

Légumes :

carotte, poireau, chou, navet, céleri-rave, endive, panais, salsifis, topinambour, épinard, courge, oignon

Fruits :

pomme, poire, kiwi, orange, clémentine, citron

FÉVRIER

Légumes :

chou-fleur, chou vert, poireau, céleri, betterave, épinard, navet, salsifis, endive, carotte

Fruits :

pomme, poire, citron, orange, kiwi, mandarine

MARS

Légumes :

radis, épinard, chou, carotte, poireau, navet, betterave, endive, oignon, mâche, ail

Fruits :

pomme, poire, citron, kiwi, orange

AVRIL

Légumes :

asperge, épinard, laitue, radis, carotte, chou-fleur, navet, oignon, ail, artichaut

Fruits :

fraise (début de saison), pomme, rhubarbe, citron

MAI

Légumes :

concombre, petit pois, fève, carotte, radis, épinard, laitue, chou-fleur, oignon, asperge

Fruits :

fraise, cerise, rhubarbe

JUIN

Légumes :

courgette, concombre, aubergine, tomate, haricot vert, laitue, petit pois, poivron, navet, carotte

Fruits :

fraise, cerise, framboise, abricot, melon, pêche, groseille

JUILLET

Légumes :

tomate, courgette, aubergine, poivron, haricot vert, concombre, laitue, oignon, ail, artichaut

Fruits :

abricot, pêche, nectarine, melon, pastèque, prune, framboise, cassis, groseille

AOÛT

Légumes :

tomate, poivron, aubergine, courgette, haricot vert, maïs, concombre, laitue, oignon, ail

Fruits :

pêche, melon, pastèque, prune, figue, mûre, raisin (début de saison), framboise

SEPTEMBRE

Légumes :

tomate, courgette, aubergine, poivron, haricot, potiron, chou, navet, carotte, betterave, maïs

Fruits :

raisin, prune, figue, mûre, pomme, poire, mirabelle, noisette

OCTOBRE

Légumes :

courge, potiron, carotte, poireau, chou, céleri, betterave, navet, épinard, endive

Fruits :

pomme, poire, raisin, figue, coing, noix, châtaigne

NOVEMBRE

Légumes :

poireau, chou, carotte, courge, navet, céleri, topinambour, salsifis, épinard, endive

Fruits :

pomme, poire, clémentine, orange, kiwi, noix, châtaigne

DÉCEMBRE

Légumes :

chou, poireau, carotte, céleri, navet, endive, panais, courge, salsifis, panais

Fruits :

pomme, poire, clémentine, orange, mandarine, kiwi, citron