

Calendrier des fruits et légumes

Janvier

Fruits

Citron, clémentine, kiwi, noix, poire, pomme.

Légumes

Ail, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, choux, choux-de-Bruxelles, courge, crosne, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potimarron, potiron, radis noir, salsifis, topinambour.



Février

Fruits

Citron, clémentine, kiwi, poire, pomelos, pomme.

Légumes

Ail, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, courge, choux, choux de Bruxelles, crosne, échalote, endive, épinard, fenouil, frisée, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potimarron, potiron, radis noir, rutabaga, salsifis, topinambour.

Mars

Fruits

Citron, clémentine, kiwi, poire, pomelos, pomme.

Légumes

Asperge, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, choux, endive, épinard, navet, oignon blanc, panais, poireau, pomme de terre, potimarron, potiron, radis noir, radis rose.



Avril

Fruits

Citron, kiwi, pomelos, pomme, rhubarbe.

Légumes

Aillet, asperge, betterave, blette, chou-fleur, carotte, céleri, choux, endive, épinard, navet, oignon blanc, petit pois, poireau, pomme de terre primeur, radis noir, radis rose, salade.

Mai

Fruits

Cerise, fraise, pomelos, rhubarbe.

Légumes

Ail, aillet, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri branche, chou-fleur, choux, concombre, courgette, épinard, fenouil, fève, navet, oignon blanc, petit pois, poireau, pomme de terre, radis rose, salade.



Juin

Fruits

Abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, mûre, pêche, prune.

Légumes

Ail, aillet, artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri branche, chou-fleur, choux, concombre, courgette, épinard, fenouil, fève, haricot vert, navet, oignon blanc, petit pois, poireau, pomme de terre, radis rose, salade, tomate.



Juillet

Fruits

Abricot, brugnion, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, pêche, poire, prune.

Légumes

Ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, choux, concombre, courgette, échalote, épinard, fenouil, fève, haricot vert, haricots plats, maïs doux, navet, oignon sec, petit pois, poireau, poivron, pomme de terre, poti- marron, radis rose, salade, tomate.



Août

Fruits

Abricot, figue, fraise, framboise, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pastèque, pêche, pomme d'été, poire Guyot, prune.

Légumes

Ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, choux, concombre, courgette, échalote, épinard, fenouil, fève, haricot à écosser, haricot vert, haricots plats, maïs doux, navet, oignon blanc, oignon sec, petit pois, poireau, poivron, pomme de terre, potimarron, potiron, radis rose, salade, tomate.

Septembre

Fruits

Coing, figue, fraise, framboise, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noix fraîche, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin.

Légumes

Ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou- fleur, choux, choux de Bruxelles, concombre, courge, courgette, échalote, épinard, fenouil, haricot à écosser, haricot vert, maïs doux, navet, oignon sec, petit pois, poireau, poivron, pomme de terre, potimarron, potiron, radis, salade, tomate.



Octobre

Fruits

Châtaigne, coing, figue, framboise, mûre, myrtille, noix fraîche, pêche de vigne, poire, pomme, raisin.

Légumes

Ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, choux, choux de Bruxelles, concombre, courge, courgette, échalote, épinard, fenouil, haricot à écosser, haricot vert, maïs doux, navet, oignon sec, panais, petit pois, poireau, poivron, pomme de terre, potimarron, potiron, radis, salade, tomate.

Novembre

Fruits

Châtaigne, clémentine, coing, kaki, kiwi, noix, poire, pomme, raisin.

Légumes

Ail, artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, choux, choux de Bruxelles, courge, échalote, endive, épinard, fenouil, navet, oignon sec, panais, poireau, pomme de terre, potimarron, potiron, radis, salade.



Décembre

Fruits

Châtaigne, clémentine, kiwi, noix, poire, pomme.

Légumes

Ail, betterave, blette, cardon, carotte, céleri, chou-fleur, choux, choux de Bruxelles, courge, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon sec, panais, poireau, pomme de terre, potimarron, potiron, radis noir, salsifis, topinambour.