

Printemps

Petit mémo

des produits

de saison

Privilégiez les fruits et légumes de saison. Ils sont au mieux de leur forme et de leur prix. Au printemps, les nouveaux légumes apparaissent, rapidement suivis par de nombreux fruits.

MARS

Fruits

Kiwi
Orange
Poire
Pomme

Légumes

Betterave
Carotte
Chou-fleur
Endive
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre



AVRIL

Fruits

Ananas
Mangue
Pomme
Rhubarbe

Légumes

Asperge
Carotte
Céleri branche
Chou vert frisé
Endive
Épinard
Navet
Oignon
Petit pois
Poireau
Pomme de terre
Radis



MAI

Fruits

Fraise
Mûre
Rhubarbe

Légumes

Asperge
Carotte
Céleri branche
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Épinard
Navet
Oignon
Petit pois
Poivron
Pomme de terre
Radis



Été

Petit mémo

des produits

de saison

Privilégiez les fruits et légumes de saison. Ils sont au mieux de leur forme et de leur prix. En été, faites-vous plaisir ! Il y a du choix : fruits rouges, à noyaux, haricots, petits pois, tomates, salades...

JUILLET

Fruits

Abricot
Brugnon
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Poire
Prune



Légumes

Aubergine
Brocoli
Concombre
Côte de blette
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Maïs
Petit pois
Poivron
Radis
Tomate

AOÛT

Fruits

Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune

Légumes

Artichaut
Aubergine
Brocoli
Concombre
Courgette
Côte de blette
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Poireau
Poivron
Radis
Tomate



JUIN

Légumes

Aubergine
Carotte
Concombre
Côte de blette
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Oignon
Petit pois
Poivron
Pomme de terre
Radis

Fruits

Abricot
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Melon
Mûre
Pêche
Pomme
Nectarine



Automne

Petit mémo

des produits

de saison

Privilégiez les fruits et légumes de saison. Ils sont au mieux de leur forme et de leur prix. À l'automne, synonyme de rentrée, prenez de bonnes résolutions pour en consommer cinq par jour quelle que soit leur forme.

OCTOBRE

Fruits

Coing
Figue
Framboise
Mûre
Myrtille
Poire
Pomme

Légumes

Artichaut
Brocoli
Carotte
Chou
Chou-fleur
Courge
Épinard
Haricot vert
Poireau
Pomme de terre



SEPTEMBRE

Fruits

Figue
Framboise
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin

Légumes

Artichaut
Aubergine
Brocoli
Carotte
Concombre
Chou-fleur
Chou de Bruxelles
Courgette
Haricot vert
Poireau
Pomme de terre
Tomate



NOVEMBRE

Fruits

Coing
Mandarine
Orange
Poire
Pomme
Raisin

Légumes

Brocoli
Carotte
Courge
Chou
Endive
Navet
Poireau
Potiron



Hiver

Petit mémo

des produits

de saison

Privilégiez les fruits et légumes de saison. Ils sont au mieux de leur forme et de leur prix. En hiver, misez sur les vitamines des agrumes et des fruits exotiques et pensez aux légumes pour faire des soupes réconfortantes.

DÉCEMBRE



Fruits

Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Poire
Pomme

Légumes

Carotte
Céleri
Courge
Endive
Navet
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Salsifi

JANVIER



Fruits

Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Poire
Pomme

Légumes

Betterave
Carotte
Chou de Bruxelles
Endive
Navet
Poireau
Pomme de terre

FÉVRIER

Fruits

Kiwi
Mandarine
Poire
Pomme
Orange

Légumes

Betterave
Carotte
Chou de Bruxelles
Endive
Navet
Poireau
Pomme de terre

