

# 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



### Légumes

Carotte  
Céleri  
Courge  
Endive  
Navet  
Poireau  
Pomme de terre  
Potiron  
Salsifi

### Fruits

Clémentine  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Poire  
Pomme



## JANVIER



### Légumes

Betterave  
Carotte  
Chou de Bruxelles  
Endive  
Navet  
Poireau  
Pomme de terre

### Fruits

Clémentine  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Poire  
Pomme

## FÉVRIER

### Légumes

Betterave  
Carotte  
Chou de Bruxelles  
Endive  
Navet  
Poireau  
Pomme de terre

### Fruits

Kiwi  
Mandarine  
Poire  
Pomme  
Orange

