

LE CALENDRIER DES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

Liste non exhaustive, donnée à titre indicatif, avec des variations en fonction des régions de production.

Janvier

Betterave, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, endive, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, salsifis, topinambour

Bergamote, citron, clémentine, kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme

Février

Betterave, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, endive, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, salsifis, topinambour

Bergamote, citron, clémentine, kiwi, orange, orange sanguine, pamplemousse, pomme

Mars

Artichaut, betterave, carotte, céleri, chou, chou-fleur, endive, navet, oignon, poireau, radis, salsifis

Bergamote, citron, kiwi, orange sanguine, pamplemousse, pomme

Avril

Artichaut, asperge blanche, betterave, carotte, chou, chou-fleur, endive, épinard, laitue, navet, oignon, petit oignon blanc, radis

Citron, kiwi, pomme

Mai

Artichaut, asperge blanche et verte, aubergine, be Artichaut, asperge blanche et verte, aubergine, betterave, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, laitue, navet, petit oignon blanc, petit pois, pomme de terre, radis, radis long, tomate

Cerise, citron, fraise, fraise des bois, rhubarbe

Juin

Artichaut, asperge blanche et verte, aubergine, betterave, brocoli, carotte, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, petit oignon blanc, petit pois, pomme de terre, poivron, radis, tomate

Abricot, cerise, figue, fraise, framboise, melon, nectarine, pêche, prune, rhubarbe

N'oubliez pas les fruits et légumes secs (lentilles, pois cassés, amandes, noisettes, noix, ...)

Juillet

Artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, oignon, petit pois, pomme de terre, poivron, tomate

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

Août

Artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, oignon, pomme de terre, poivron, tomate

Abricot, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, pêche, poire, pomme, prune, raisin

Septembre

Artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, chou, chou de bruxelles, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, oignon, pomme de terre, poireau, poivron, tomate

Figue, framboise, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pêche, poire, pomme, prune, raisin

Octobre

Betterave, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de bruxelles, chou-fleur, courge, épinard, fenouil, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, salsifis

Châtaigne, coing, figue, framboise, poire, pomme, prune, raisin

Novembre

Betterave, carotte, céleri, chou, chou de bruxelles, chou-fleur, courge, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, salsifis, topinambour

Châtaigne, coing, pomme, poire

Décembre

Betterave, carotte, céleri, champignons de Paris et autres, chou, chou de bruxelles, chou de Pontoise, chou-fleur, courges, endive, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, rutabaga, salsifis, topinambour, truffe

Châtaigne, citron, kaki, kiwi, orange, pamplemousse, pomme, poire.