Janvier



Légumes

betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri, choux, chou-fleur, chou de Bruxelles, courge, cresson, crosne, échalote, endive, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, scarole, salsifis, topinambour, avocat

Fruits

citron, clémentine, kiwi, mandarine, noix, orange, poire, pomme, banane, ananas

© ecoloquest

Février



Légumes

betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri, choux, chou-fleur, chou de Bruxelles, chicorée, frisée, courge, cresson, crosne, endive, laitue, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, rutabaga, salsifis, scarole, topinambour, avocat

Fruits

citron, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme, pamplemousse, banane

© ecoloquest

Mars

Légumes

betterave, cardon, carotte, céleri, frisée, courge, endive, épinard, choux, chou-fleur, chou de Bruxelles, navet, oignon, oseille, poireau, pomme de terre, radis, salsifis, topinambour, avocat

Fruits

citron, kiwi, pamplemousse, poire, pomme, orange sanguine, ananas, banane, litchi, mangue

© ecoloquest

Avril



Légumes

ail, asperge, batavia, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, cresson, endive, herbes aromatiques, frisée, laitue, navet, oignon, oseille, petit pois, pois gourmand, pomme de terre, radis, salade romaine, avocat

Fruits

Pomme, rhubarbe, ananas, mangue

© ecoloquest

Mai



Légumes

ail, artichaut, asperge, blette, carotte primeur, céleri, chou rouge, chou-fleur, concombre, cresson, épinard (jeunes pousses), fève, herbes aromatiques, laitue, navet, oignon, oseille, petit pois, pois gourmand, poireau primeur, pommes de terre, pourpier, radis, salade romaine

Fruits

fraise, rhubarbe, mangue

© ecoloquest

Juin



Légumes

artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, choux nouveaux, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, herbes aromatiques, laitue, laurier, navet, oignon, poireau, petit pois, pois gourmand, poivrons, pomme de terre, radis, salade, tomate

Fruits

abricot, amande fraîche, cassis, cerise, fraise, fraise des bois, framboise, melon, mûre, prune, rhubarbe

© ecoloquest

Juillet



Légumes

artichaut, asperge, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, choux nouveaux, concombre, cornichon, courgette, épinard, fenouil, fève, haricot vert, laitue, lentille, maïs, mesclun, oignon, oseille, pâtisson, poireau, petit pois, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate

Fruits

abricot, amande, brugnon, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune

© ecoloquest

Août



Légumes

ail, artichaut, aubergine, batavia, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, lentille, maïs, oignon, petit pois, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, radis, salade, tomate

Fruits

abricot, amande, brugnon, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pêche, poire, pomme, prune, quetsche

© ecoloquest



LÉGUMES

ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, choux, chou de Bruxelles, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, frisée, haricot vert, haricot à écosser, laitue, lentille, maïs, navet, oignon, poivron, pomme de terre, potiron, radis, salsifis, sarriette d'été, salade, tomate

FRUITS

figue, framboise, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, poire, pomme, prune, raisin

© ecoloquest



LÉGUMES

ail, betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri, choux, chou-fleur, chou de Bruxelles, courge, cresson, crosne, échalote, endive, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, scarole, salsifis, topinambour, avocat

FRUITS

citron, clémentine, kiwi, mandarine, noix, orange, poire, pomme, banane, ananas

© ecoloquest



LÉGUMES

betterave, brocoli, carottes, céleri, courge, choux, choux, de Bruxelles, chou-fleur, courge, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, salade, salsifis, scarole, topinambour, avocat

FRUITS

châtaigne, citron, clémentine, coing, kiwi, mandarine, noix, orange, poire, pomme, raisin, banane, ananas

© ecoloquest



LÉGUMES

betterave, cardon, carotte, céleri, choux, chou-fleur, chou de Bruxelles, frisée, courge, endive, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, salsifis, topinambour, avocat

FRUITS

clémentine, kiwi, mandarine, poire, pomme, orange, banane

© ecoloquest