

NB :
certains fruits
et légumes (comme
les pommes de terre ou les
oignons) peuvent être conservés et
consommés hors période de récolte.

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUN	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Citron Clémentine Kiwi Poire Pomme	Citron Kiwi	Citron Kiwi	Fraise Pomme	Cerise Fraise Rhubarbe	Abricot Cerise Figue Fraise Framboise Melon Nectarine Pêche Prune Rhubarbe	Abricot Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mûre Myrtille Nectarine Pêche Prune	Abricot Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mûre Myrtille Nectarine Pêche Poire Pomme Raisin Prune	Figue Framboise Melon Mirabelle Mûre Myrtille Nectarine Pêche Poire Pomme Prune Raisin	Châtaigne Coing Figue Framboise Poire Pomme Prune Raisin	Châtaigne Coing Poire Pomme	Châtaigne Clémentine Kiwi Poire Pomme.
Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes	Légumes
Betterave Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Endive Mâche Navet Poireau Topinambour	Betterave Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Endive Mâche Navet Poireau Topinambour	Betterave Céleri Chou Chou-fleur Endive Poireau	Asperge Betterave Carotte Chou-fleur Endive Laitue Oignon Radis	Artichaut Aubergine Asperge Betterave Carotte Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Laitue Oignon Petit pois Pomme de terre Radis Tomate	Artichaut Aubergine Betterave Carotte Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Fenouil Haricot vert Laitue Petit pois Poivron Pomme de terre Radis Tomate	Artichaut Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Fenouil Haricot vert Laitue Petit Pois Poivron Pomme de terre Radis Tomate	Artichaut Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Fenouil Haricot vert Laitue Poivron Radis Tomate	Artichaut Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Courgette Epinard Fenouil Haricot vert Navet Poireau Potiron Radis	Betterave Brocoli Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Endive Epinard Navet Poireau Potiron	Betterave Céleri Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Endive Epinard Navet Poireau Potiron Topinambour	