

Saisons

Janvier

Fruits : clémentine, mandarine, noix, orange, poire, pomme, kiwis, kakis, châtaignes.

Légumes : ail, betterave, carotte (de conservation), céleri branche, céleri-rave, chou vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli, chou-fleur, crosne, échalote, endive, mâche, navet, oignons, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salades (mâche, scarole, pain de sucre), salsifis, topinambour, betteraves, panais.

Février

Fruits : kiwi, noix, orange, mandarines, poire, pomme, kakis, dattes

Légumes : betterave, carotte (de conservation), céleri-rave, chou-fleur (rouge, pommé, de Bruxelles, brocoli), crosne, endive, fenouil, frisée, mâche, navet, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, radis, salades (mâche, scarole), salsifis, topinambour, panais.

Mars

Fruits : orange, mandarines, pomme, poire, bananes, dattes.

Légumes : carotte (de conservation), chou, chou-fleur, concombre, endive, épinard (jeune pousse), oseille, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, radis, salades, salsifis, topinambour.

Avril

Fruits : pomme, poires, oranges, bananes, dattes.

Légumes : artichaut, asperge, betterave, carotte (primeur), chou-fleur, concombre, cresson, endive, épinard, fève, frisée navet (primeur), oseille, petit pois, pomme de terre (de conservation), radis, salades (laitues, mâches, romaine), pissenlits.

Mai

Fruits : fraise, framboise, rhubarbe.

Légumes : artichaut, asperge, aubergine, betterave, carotte (primeur), chou-fleur, concombre, courgette, cresson, épinard, fève, navet (primeur), petit pois, pomme de terre (primeur), radis, salades (romaine, laitues) scarole, tomate, pissenlits.

Juin

Fruits : abricot, amandes, cerise, figue, fraise, framboise, melon, pêche, rhubarbe.

Légumes : artichaut, asperge, aubergine, betterave, carotte (primeur), cerfeuil, ciboulette, chou-fleur, concombre, coriandre, courgette, épinard, estragon, fenouil, fève, haricot vert, laurier, persil, petit pois, poivron, pomme de terre (primeur), radis, salades, thym, tomate, pois mange-tout.

Juillet

Fruits : abricot, brugnion, cassis, cerise, figue (fraîche), fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pastèque, pêche, prune.

Légumes : artichaut, aubergine, betterave, brocolis, carotte (primeur), chou-fleur, concombre, cornichon, courgette, épinard, fenouil, fève, haricot vert, oignons blanc (frais), petit pois, pois mange-tout, poivron, pomme de terre (primeur), radis, salades, tomate.

Août

Fruits : abricot, cassis, cerise, figue (fraîche), framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, pomme, prune, raisin, rhubarbe

Légumes : ail, artichaut, aubergine, betterave, brocolis, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, poivron, pomme de terre (de conservation), salades, salsifis, tomate.

Septembre

Fruits : figue (fraîche), melon, mirabelle, mûre, pêche, poire (williams, beurré-hardy, conférence), pomme, prune, raisin.

Légumes : artichaut, aubergine, betterave, brocolis, carotte, chou de Bruxelles, chou-fleur, coco, concombre, courgette, fenouil, frisée, girolle, haricot, haricot vert, poireau, poivron, pomme de terre (de conservation), salades, salsifis, tomate.

Octobre

Fruits : châtaigne, coing, figue (fraîche), noix, pêche de vigne, poire, pomme, raisin, nèfles.

Légumes : artichaut, betterave, brocolis, carotte, champignons, chou de Bruxelles, chou-fleur, courges (courges, citrouille, potiron, potimarron...), courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, poireau, pomme de terre (de conservation), salades, salsifis.

Novembre

Fruits : châtaigne, coing, datte, kaki, kiwi, noix, poire, pomme, raisin, nèfles.

Légumes : betterave, blette (ou bette), brocolis, carotte (de conservation), céleri branche, céleri-rave, champignons, chou, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur, courges (courges, citrouille, potiron, potimarron...), crosne, endive, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salades, salsifis.

Décembre

Fruits : châtaigne, clémentine, datte, kiwi, mandarine, noix, orange, pamplemousse, poire, pomme, nèfles.

Légumes : betterave, cardon, carotte (de conservation), champignons, chou, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur, courges (courges, citrouille, potiron, potimarron...), endive, mâche, navet, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salades, salsifis, topinambour.