

Fruits et légumes de saison

❄ Décembre ❄

Légumes :

- Ail
- Betterave
- Butternut
- Carotte
- Céleri-branche
- Céleri-rave
- Champignon
- Chou
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou vert
- Courge musquée
- Crosne
- Échalote
- Endive
- Épinard
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Radis
- Rutabaga
- Salade
- Salsifis

Légumineuses :

- Lentilles corail

Fruits :

- Amande
- Ananas
- Avocat
- Banane
- Châtaigne
- Citron
- Clémentine
- Dattes fraîches
- Fruit de la passion
- Grenade
- Kaki
- Kiwi
- Litchi
- Mandarine
- Orange
- Papaye
- Physalis
- Poire
- Pomme

Féculents :

- Manioc
- Patate douce
- Pomme de terre
- Topinambour

Herbes :

- Gingembre
- Laurier
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

❄ Janvier ❄

Légumes :

- Ail
- Betterave
- Carotte
- Céleri-branche
- Céleri-rave
- Champignon
- Chou
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou vert
- Courge musquée
- Endive
- Épinard
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Salade
- Salsifis

Légumineuses :

- Lentilles corail

Fruits :

- Amande
- Ananas
- Avocat
- Banane
- Citron
- Clémentine
- Fruit de la passion
- Kaki
- Kiwi
- Litchi
- Mandarine
- Orange
- Pamplemousse
- Papaye
- Physalis
- Poire
- Pomme

Féculents :

- Manioc
- Pomme de terre
- Topinambour

Herbes :

- Laurier
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

❄ Février ❄

Légumes :

- Ail
- Betterave
- Carotte
- Céleri-rave
- Champignon
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou vert
- Courge musquée
- Endive
- Épinard
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Radis
- Salade
- Salsifis

Légumineuses :

- Lentilles corail

Fruits :

- Amande
- Ananas
- Avocat
- Banane
- Citron
- Clémentine
- Fruit de la passion
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Pamplemousse
- Papaye
- Physalis
- Poire
- Pomme

Féculents :

- Manioc
- Pomme de terre
- Topinambour

Herbes :

- Laurier
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

✿ Mars ✿

Légumes :

- Ail
- Artichaut
- Asperge
- Betterave
- Blette
- Carotte
- Champignon
- Chou-fleur
- Chou vert
- Concombre
- Endive
- Épinard
- Navet
- Oignon
- Petit pois
- Poireau
- Radis
- Salade

Légumineuses :

- Lentilles corail

Fruits :

- Amande
- Ananas
- Avocat
- Banane
- Citron
- Fruit de la passion
- Noix de coco
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme

Féculents :

- Manioc
- Pomme de terre

Herbes :

- Laurier
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

✿ Avril ✿

Légumes :

- Ail
- Artichaut
- Asperge
- Betterave
- Blette
- Carotte
- Champignon
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Concombre
- Endive
- Épinard
- Navet
- Oignon
- Petit pois
- Poireau
- Radis

Légumineuses :

- Fève
- Lentilles corail

Fruits :

- Amande
- Avocat
- Banane
- Citron
- Fruit de la passion
- Mangue
- Noix de coco
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme

Féculents :

- Manioc
- Pomme de terre

Herbes :

- Ciboulette
- Estragon
- Laurier
- Menthe
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

✿ Mai ✿

Légumes :

- Ail
- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Carde
- Carotte
- Champignon
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Concombre
- Courgette
- Épinard
- Navet
- Oignon
- Petit pois
- Radis
- Salade

Légumineuses :

- Fève
- Lentilles corail

Fruits :

- Amande
- Avocat
- Banane
- Cerise
- Fraise
- Fruit de la passion
- Mangue
- Noix de coco
- Pamplemousse
- Rhubarbe
- Tomate

Féculents :

- Manioc
- Pomme de terre

Herbes :

- Aneth
- Basilic
- Ciboulette
- Coriandre
- Estragon
- Laurier
- Menthe
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

Juin

Légumes :

- Ail
- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carde
- Carotte
- Champignon
- Chou-rave
- Chou romanesco
- Concombre
- Courgette
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Navet
- Oignon
- Petit pois
- Poivron
- Radis
- Salade

Herbes :

- Aneth
- Basilic
- Ciboulette
- Coriandre
- Estragon
- Laurier
- Menthe
- Origan
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

Fruits :

- Abricot
- Amande
- Avocat
- Banane
- Brugnon
- Cassis
- Cerise
- Citron
- Fraise
- Framboise
- Fruit de la passion
- Groseille
- Mangue
- Melon
- Noix de coco
- Pamplemousse
- Pastèque
- Pêche
- Pomme
- Prune
- Rhubarbe
- Tomate

Féculents :

- Manioc
- Pomme de terre

Céréales :

- Blé
- Orge

Légumineuses :

- Fève
- Lentilles corail

Légumes :

- Ail
- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carde
- Carotte
- Céleri-branche
- Champignon
- Chou romanesco
- Concombre
- Courgette
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Oignon
- Petit pois
- Poivron
- Radis
- Salade

Herbes :

- Aneth
- Basilic
- Ciboulette
- Coriandre
- Estragon
- Laurier
- Menthe
- Origan
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

Juillet

Fruits :

- Abricot
- Amande
- Avocat
- Banane
- Brugnon
- Cassis
- Cerise
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Fruit de la passion
- Groseille
- Mangue
- Melon
- Myrtille
- Nectarine
- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Prune
- Rhubarbe
- Tomate

Féculents :

- Manioc
- Pomme de terre

Céréales :

- Avoine
- Blé
- Orge

Légumineuses :

- Fève
- Lentilles corail
- Lentilles vertes
- Pois cassé

Légumes :

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carde
- Carotte
- Céleri-branche
- Champignon
- Chou blanc
- Chou romanesco
- Chou rouge
- Concombre
- Courgette
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Oignon
- Pâtiisson
- Poivron
- Radis
- Salade

Herbes :

- Aneth
- Basilic
- Ciboulette
- Coriandre
- Estragon
- Laurier
- Menthe
- Origan
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

Céréales :

- Avoine
- Blé
- Maïs
- Orge

Août

Fruits :

- Abricot
- Amande
- Avocat
- Baie de goji
- Banane
- Brugnon
- Cassis
- Figue
- Fraise
- Framboise
- Fruit de la passion
- Groseille
- Mangue
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Noisette
- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune
- Pruneau
- Raisin
- Tomate

Féculents :

- Manioc
- Pomme de terre
- Quinoa
- Sarrasin

Légumineuses :

- Haricots blancs
- Haricots rouges
- Lentilles corail
- Lentilles vertes
- Pois cassé
- Pois chiche

Légumes :

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Butternut
- Carde
- Carotte
- Céleri-branche
- Champignon
- Chou
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Chou frisé
- Chou-rave
- Chou romanesco
- Chou rouge
- Concombre
- Courge musquée
- Courgette
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Oignon
- Panais
- Pâtiisson
- Poireau
- Poivron
- Potimarron
- Potiron
- Radis
- Salade

Féculents :

- Manioc
- Patate douce
- Pomme de terre
- Quinoa
- Sarrasin

Céréales :

- Avoine
- Maïs

Fruits :

- Amande
- Avocat
- Baie de goji
- Banane
- Coing
- Dattes fraîches
- Figue
- Fruit de la passion
- Grenade
- Mangue
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Noisette
- Noix
- Papaye
- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune
- Pruneau
- Raisin
- Tomate

Herbes :

- Aneth
- Basilic
- Ciboulette
- Coriandre
- Estragon
- Laurier
- Menthe
- Origan
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

Légumineuses :

- Haricots blancs
- Haricots rouges
- Lentilles corail
- Pois chiche

Légumes :

- Ail
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Butternut
- Carde
- Carotte
- Céleri-branche
- Céleri-rave
- Champignon
- Chou
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Chou frisé
- Chou-rave
- Chou rouge
- Chou vert
- Concombre
- Courge musquée
- Courgette
- Échalote
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Navet
- Oignon
- Panais
- Pâtiisson
- Poireau
- Potimarron
- Potiron
- Radis
- Rutabaga
- Salade
- Salsifis

Légumineuses :

- Haricots blancs
- Haricots rouges
- Lentilles corail
- Pois chiche

Fruits :

- Amande
- Avocat
- Baie de goji
- Banane
- Châtaigne
- Citron
- Coing
- Dattes fraîches
- Figue
- Framboise
- Fruit de la passion
- Grenade
- Kaki
- Myrtille
- Noisette
- Noix
- Papaye
- Physalis
- Poire
- Pomme
- Raisin
- Tomate

Féculents :

- Manioc
- Patate douce
- Pomme de terre
- Topinambour
- Quinoa
- Sarrasin

Herbes :

- Ciboulette
- Gingembre
- Laurier
- Menthe
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

Céréales :

- Maïs

Légumes :

- Ail
- Betterave
- Brocoli
- Butternut
- Carde
- Carotte
- Céleri-branche
- Céleri-rave
- Champignon
- Chou
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Chou frisé
- Chou-rave
- Chou rouge
- Chou vert
- Citrouille
- Courge musquée
- Crosne
- Échalote
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potimarron
- Potiron
- Radis
- Rutabaga
- Salade
- Salsifis

Légumineuses :

- Lentilles corail

Fruits :

- Amande
- Avocat
- Banane
- Châtaigne
- Citron
- Clémentine
- Coing
- Dattes fraîches
- Fruit de la passion
- Grenade
- Kaki
- Kiwi
- Litchi
- Mandarine
- Orange
- Papaye
- Physalis
- Poire
- Pomme

Féculents :

- Manioc
- Patate douce
- Pomme de terre
- Topinambour

Herbes :

- Gingembre
- Laurier
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym