

# 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
- Brugnion
- Cassis
- Cerise
- Citron
- Fraise
- Framboise
- Fruit de la passion
- Groseille
- Mangue
- Melon
- Noix de coco
- Pamplémousse
- Pastèque
- Pêche
- Pomme
- Prune
- Rhubarbe
- Tomate

### Féculeux :

- Manioc
- Pomme de terre

### Céréales :

- Blé
- Orge

### Légumineuses :

- Fève
- Lentilles corail

## ☀ Juillet ☀

### 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

### Fruits :

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

### Féculeux :

- Manioc
- Pomme de terre

### Céréales :

- Avoine
- Blé
- Orge

### Légumineuses :

- Fève
- Lentilles corail
- Lentilles vertes
- Pois cassé

## ☀ Août ☀

### 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
- Pâtisson
- Poivron
- Radis
- Salade

### Herbes :

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

### Céréales :

- Avoine
- Blé
- Maïs
- Orge

### Fruits :

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

### Féculeux :

- 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
- Pâtisson
- 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
- Pâtisson
- Poireau
- Potimarron
- Potiron
- Radis
- Rutabaga
- Salade
- Salsifis

**Légumineuses :**

- Haricots blancs
- Haricots rouges
- Lentilles corail

**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