

Un petit calendrier pour bien choisir vos fruits et légumes de saisons.



Les végétaux choisis à la bonne période de récolte seront

- plus riches en vitamines
- seront plus riches en antioxydants
- auront un meilleur goût
- seront plus sympas d'aspect
- et aussi.... plus sympas pour le porte-monnaie chez le primeur!!!

JANVIER

Fruits : Ananas, Banane, Citron, Clémentine, Datte, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Orange, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme

Légumes : Avocat, Brocoli, Carotte, Céleri, Choux, Citrouille, Courge, Cresson, Endive, Fenouil, Laitue, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Salsifis

FEVRIER

Fruits : Ananas, Banane, Citron, Clémentine, Datte, Grenade, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Orange, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme

Légumes : Avocat, Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Choux, Citrouille, Cresson, Endive, Epinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Salsifis

MARS

Fruits : Ananas, Banane, Citron, Datte, Kiwi, Mandarine, Mangue, Orange, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme

Légumes : Avocat, Brocoli, Carotte, Céleri, Choux, Endive, Epinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Radis, Salsifis



AVRIL

Fruits : Banane, Citron, Datte, Kiwi, Orange,
Pamplemousse, Papaye, Pomme

Légumes : Artichaut, Asperge, Avocat, Brocoli, Carotte,
Céleri, Champignons, Choux, Concombre, Endive, Epinard,
Fenouil, Laitue, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Radis

MAI

Fruits : Banane, Citron, Fraise, Kiwi, Mangue,
Pamplemousse, Papaye, Pomme

Légumes : Artichaut, Asperge, Avocat, Brocoli, Carotte,
Champignons, Choux, Concombre, Endive, Epinard,
Fenouil, Laitue, Mâche, Navet, Oignon, Radis, Tomate

JUIN

Fruits : Abricot, Banane, Cerise, Citron, Fraise, Groseille,
Mangue, Melon, Nectarine, Pamplemousse, Pêche,
Papaye, Pastèque

Légumes : Artichaut, Asperge, Avocat, Betterave, Brocoli,
Carotte, Champignons, Choux, Concombre, Epinard,
Fenouil, Haricots verts, Laitue, Oignon, Poivrons, Radis,
Tomate



JUILLET

Fruits : Abricot, Banane, Cerise, Citron, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Litchi, Mangue, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pamplemousse, Papaye, Pastèque, Pêche, Poire, Prune

Légumes : Artichaut, Aubergine, Avocat, Betterave, Brocoli, Carotte, Choux, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricots verts, Laitue, Oignon, Poivrons, Radis, Tomate

AOÛT

Fruits : Abricot, Banane, Cassis, Cerise, Citron, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Litchi, Mangue, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pamplemousse, Papaye, Pastèque, Pêche, Poire, Prune

Légumes : Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Choux, Concombre, Courgette, Cresson, Fenouil, Haricots verts, Laitue, Navet, Oignon, Poivrons, Radis, Tomate

SEPTEMBRE

Fruits : Abricot, Banane, Cassis, Cerise, Citron, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Litchi, Mangue, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Noisette, Noix, Pamplemousse, Papaye, Pastèque, Pêche, Poire, Prune, Raisin, Quetsche

Légumes : Artichaut, Aubergine, Avocat, Betterave, Brocoli, Carotte, Champignons, Choux, Concombre, Courgette, Cresson, Epinards, Fenouil, Haricots verts, Laitue, Navet, Oignon, Poireau, Poivrons, Radis, Tomate



OCTOBRE

Fruits : Banane, Citron, Coing, Figue, Kaki, Litchi, Noisette, Noix, Pamplemousse, Papaye, Poire Pomme, Raisin, Quetsche

Légumes : Avocat, Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Champignons, Choux, Citrouille, Concombre, Courge, Cresson, Endives, Epinards, Fenouil, Laitue, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Salsifis

NOVEMBRE

Fruits : Ananas, Banane, Citron, Clémentine, Datte, Grenade, Kaki, Kiwi, Kumquat, Noix, Papaye, Poire Pomme, Quetsche

Légumes : Avocat, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Champignons, Choux, Citrouille, Concombre, Courge, Cresson, Endives, Epinards, Fenouil, Laitue, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Salsifis

DECEMBRE

Fruits : Ananas, Banane, Citron, Clémentine, Datte, Grenade, Kaki, Kiwi, Kumquat, Litchi, Mandarine, Mangue, Orange, Pamplemousse, Papaye, Poire Pomme

Légumes : Avocat, Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Champignons, Chicorée, Choux, Concombre, Courge, Cresson, Endives, Epinards, Fenouil, Navet, Oignon, Poireau, Salsifis

