

Les légumes de saison

	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Asperge												
Aubergine												
Betterave												
Brocoli												
Carotte												
Céleri												
Choux												
Choux-fleur												
Choux de Bruxelles												
Concombre												
Courgette												
Endive												
Epinard												
Haricot												
Laitue												
Oignon												
Poireau												
Petits pois												
Pomme de terre												
Radis												
Salade												
Tomate												

Les fruits de saison

	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricot												
Cassis												
Cerise												
Coing												
Fraise												
Framboise												
Groseille												
Kiwi												
Mandarine												
Melon												
Mirabelle												
Mûre												
Myrtille												
Nectarine												
Orange												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Prune												
Pruneaux												
Raisin												
Rhubarbe												