

Le guide ultime des fruits et légumes de saison

Janvier

fruits

citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

légumes

betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon

Février

fruits

citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme

légumes

betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour

Mars

fruits

pomelo, kiwi, poire, banane, orange, pomme, citron

légumes

endive, panais, avocat, radis, épinard, salade, chou-fleur, carotte, pomme de terre, blette, poireau

Avril

fruits

fraise, kiwi, poire, banane, mangue, orange, pomme, ananas

légumes

céleri-branché, asperge, radis, concombre, salade, artichaut, ail, oignon, patate douce, avocat

Mai

fruits

fraise, kiwi, cerise, banane, mangue, pomme, ananas

légumes

rhubarbe, asperge, radis, carotte, fenouil, navet, ail, betterave, oignon, patate douce, petits pois, avocat

Juin

fruits

abricot, citron, cerise, groseille, mangue, pêche, pastèque, fraise

légumes

rhubarbe, asperge, radis, carotte, fenouil, tomate, épinard, aubergine, courgette, concombre, petits pois, champignon

Juillet

fruits

abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune, mangue

légumes

ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petits pois, poivron, radis, tomate, salade

Août

fruits

abricot, citron, figue, framboise, pêche, pastèque, melon, myrtille, mûre

légumes

haricot vert, rhubarbe, brocoli, carotte, tomate, aubergine, courgette, concombre, poivron

Septembre

fruits

figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin

légumes

ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate, salade

Octobre

fruits

citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

légumes

betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon

Novembre

fruits

citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

légumes

betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon

Décembre

fruits

citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme, mangue

légumes

betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon