

Le calendrier des fruits et légumes de saison !

Juteux, croquants, savoureux, colorés, les fruits et légumes apportent l'équilibre dans notre alimentation.

Printemps

Légumes : artichaut, asperge, betterave, blette, carotte, poireau, chou-fleur, endive, épinard, radis, salade, navet

Fruits : kiwi, pomme, poire, fraise, rhubarbe, cerise



Été

Légumes : artichaut, asperge, aubergine, betterave, concombre, courgette, poivrons, petits pois, radis, salade, haricots verts, tomate, fève, blette

Fruits : melon, pastèque, cerise, fraise, abricot, framboise, pêche, nectarine, figue, myrtille, pomme, poire, rhubarbe



Automne

Légumes : artichaut, betterave, céleri, brocoli, courge, potimarron, navet, chou de Bruxelles, chou-fleur, fenouil, salade, panais, poireau, radis, courge, champignon, carotte

Fruits : raisin, prune, kiwi, poire, pomme, coing, châtaigne



Hiver

Légumes : avocat, betterave, blette, brocoli, panais, poireau, fenouil, navet, radis, topinambour, endive, courge, champignon, chou-fleur, carotte, potimarron

Fruits : clémentine, kaki, orange, kiwi, pomme, poire

