

Printemps

Mars

LÉGUMES

Pommes de terre
Chou fleur
Céleri-branche
Jets de houblon
Cerfeuil
Céleri-rave
Champignons
Panaïs
Potiron
Poireaux
Navet
Radis
Raifort
Betterave rouge
Chou rouge
Chou de Milan
Salsifis
Épinards
Choux de Bruxelles
Cresson
Oignons
Salade de blé
Cressonnette
Chicon
Chou blanc
Carottes

FRUITS

Ananas
Pommes
Avocat
Grenade
Mango
Papaye
Pamplemousse
Rhubarbe
Oranges

Avril

LÉGUMES

Pommes de terre
Chicorée frisée
Chou fleur
Céleri-branche
Jets de houblon
Cerfeuil
Champignons
Poireaux
Navet
Pousses de navet
Radis
Betterave rouge
Épinards
Cresson
Oignons
Cressonnette
Chicon

FRUITS

Ananas
Avocat
Grenade
Mango
Papaye
Pamplemousse
Rhubarbe
Oranges

Mai

LÉGUMES

Chicorée frisée
Asperges
Chou fleur
Petits pois
Céleri-branche
Jets de houblon
Cerfeuil
Chou-rave
Laitue
Champignons
Pak-choï
Poireaux
Navet
Pousses de navet
Radis
Épinards
Chou pointu
Cresson
Oignons
Bette
Cressonnette
Carottes

FRUITS

Fraises
Avocat
Grenade
Papaye
Pamplemousse
Rhubarbe
Oranges



ÉTÉ

Juin

LÉGUMES

Artichaut
Asperges
Chou fleur
Broccoli
Petits pois
Céleri-branche
Jets de houblon
Cerfeuil
Chou-rave
Laitue
Champignons
Poireaux
Haricots verts
Navet
Radis
Chou de Milan
Épinards
Tomates
Cresson
Oignons
Fenouil
Bette
Cressonnette
Carottes

FRUITS

Fraises
Abricots
Avocat
Myrtille
Framboises
Grenade
Cerises
Nectarines
Papaye
Pêches

Rhubarbe
Fruits rouges
Oranges
Fruits noirs

Juillet

LÉGUMES

Artichaut
Aubergine
Chou fleur
Céleri blanc
Broccoli
Petits pois
Chou chinois
Courgette
Céleri-branche
Jets de houblon
Cerfeuil
Chou-rave
Concombre
Laitue
Champignons
Poivron
Haricots verts
Poireaux
Radis
Betterave rouge
Chou rouge
Chou de Milan
Mange-tout
Épinards
Tomates
Cresson
Oignons
Fenouil
Bette

Cressonnette
Carotte
Chou blanc

FRUITS

Fraises
Abricots
Pommes
Avocat
Myrtille
Mûres
Framboises
Grenade
Cerises
Mangue
Nectarines
Papaye
Pêches
Rhubarbe
Fruits rouges
Fruits noirs

Août

LÉGUMES

Artichaut
Aubergine
Chou fleur
Céleri blanc
Broccoli
Chou chinois
Courgette
Céleri-branche
Jets de houblon
Cerfeuil
Céleri-rave
Chou-rave

Concombre
Laitue
Maïs
Champignons
Poivron
Potiron
Haricot vert
Poireaux
Radis
Betterave rouge
Chou rouge
Chou de Milan
Mange-tout
Épinards
Tomates
Cresson
Oignons
Bette
Cressonnette
Carottes
Chou blanc

FRUITS

Fraises
Abricots
Pommes
Avocat
Myrtille
Mûres
Raisins
Framboises
Grenade
Cerises
Mangue
Melons
Nectarines
Papaye
Poires
Prunes
Fruits noirs



Infomme

Septembre

LÉGUMES

Artichaut
Aubergine
Céleri Blanc
Chou fleur
Broccoli
Chou chinois
Gourgette
Céleri-branch
Jets de houblon
Cerfeuil
Céleri-rave
Concombre
Chou-rave
Laitue
Maïs
Champignons
Pak-choï
Poivron
Potiron
Poireaux
Haricots verts
Navet
Radis
Raifort
Betterave rouge
Chou rouge
Chou de milan
Mange-tout
Épinards
Tomates
Cresson
Oignons
Fenouil
Bette
Cressonnette
Chou blanc
Carottes

FRUITS

Pommes
Avocat
Bananes
Myrtille
Mûres
Raisins
Framboises
Grenade
Kiwis
Mangue
Melons
Nectarines
Papaye
Poires
Pêches
Pamplemousse
Prunes

Octobre

LÉGUMES

Artichaut
Aubergine
Céleri Blanc
Chou fleur
Broccoli
Chou chinois
Gourgette
Céleri-branch
Jets de houblon
Cerfeuil
Céleri-rave
Chou-rave
Laitue
Champignons
Poivron
Panaïs
Potiron
Poireaux
Haricots verts

Navet
Radis
Raifort
Betterave rouge
Chou rouge
Chou de Milan
Salsifis
Mange-tout
Épinards
Choux de Bruxelles
Tomates
Cresson
Oignons
Salade de blé
Fenouil
Chicon
Bette
Cressonnette
Chou blanc
Carottes

FRUITS

Avocat
Pommes
Bananes
Myrtille
Mûres
Raisins
Framboises
Grenade
Kiwis
Mandarines
Mangue
Melons
Papaye
Pamplemousse
Poires
Oranges

Novembre

LÉGUMES

Céleri blanc
Chou fleur
Broccoli
Chou chinois
Courgette
Céleri-branch
Jets de houblon
Cerfeuil
Céleri-rave
Champignons
Panaïs
Potiron
Poireaux
Navet
Raifort
Betterave rouge
Chou rouge
Chou de Milan
Salsifis
Choux de Bruxelles
Cresson
Oignons
Salade de blé
Fenouil
Cressonnette
Chicon
Chou blanc
Carottes

FRUITS

Pommes
Avocat
Bananes
Myrtille
Raisins
Grenade
Kiwis
Mandarines
Mangue
Papaye
Poires
Pamplemousse
Oranges





Décembre

LÉGUMES

Céleri-branché
Jets de houblon
Cerfeuil
Céleri-rave
Champignons
Panaïs
Potiron
Poireaux
Navet
Raifort
Betterave rouge
Chou rouge
Chou de milan
Salsifis
Choux de Bruxelles
Cresson
Oignons
Salade de blé
Cressonnette
Chicon
Chou blanc
Carottes

FRUITS

Ananas
Pommes
Avocat
Bananes
Myrtille
Grenade
Kiwis
Mandarines
Mangue
Papaye
Poires
Pamplemousse
Oranges

Janvier

LÉGUMES

Jets de houblon
Cerfeuil
Céleri-rave
Champignons
Panaïs
Potiron
Poireaux
Navet
Raifort
Betterave rouge
Chou rouge
Chou de Milan
Salsifis
Choux de Bruxelles
Cresson
Oignons
Salade de blé
Cressonnette
Chicon
Chou blanc
Carottes

FRUITS

Ananas
Pommes
Avocat
Bananes
Myrtille
Grenade
Mandarines
Mangue
Papaye
Poires
Pamplemousse
Oranges

Février

LÉGUMES

Céleri-rave
Jets de houblon
Cerfeuil
Céleri-rave
Champignons
Panaïs
Potiron
Poireaux
Navet
Raifort
Betterave rouge
Chou rouge
Chou de Milan
Salsifis
Choux de Bruxelles
Cresson
Oignons
Salade de blé
Cressonnette
Chicon
Chou blanc
Carottes

FRUIT

Ananas
Pommes
Avocat
Bananes
Myrtille
Grenade
Mandarines
Mangue
Papaye
Pamplemousse
Oranges

