

# Calendrier saisonnier

## Manger des produits de saisons

1<sup>er</sup> trimestre :

JANVIER - FÉV - MARS

Légumes :

betterave, bête, céleri, chicon, choux, chou de bruxelles, chou-fleur, cresson, épinard, navet, panais, potiron pourpier, radis, salsifi, salade de blé, topinambour.

Fruits :

châtaigne, rhubarbe.

2<sup>ème</sup> trimestre :

AVRIL - MAI - JUIN

Légumes :

asperge, bête, betterave, brocoli, céleri, cerfeuil, chicon, chou pointu, chou kale, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, navet, mâche, navet, panais, petit pois, radis, roquette, tomate.

Fruits :

fraise, rhubarbe, cassis, cerise, nectarine, abricot, pêche, framboise, groseille.

3<sup>ème</sup> trimestre :

JUILLET - AOÛT - SEPT

Légumes :

artichaut, aubergine, betterave, bête, brocoli, céleri, chicon, choux, chou-fleur, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot, navet, poivron, pourpier, radis, tomate.

Fruits :

abricot, cassis, cerise, châtaigne, fraise, figue, framboise, groseille, kiwi, mûre, myrtille, nectarine, prune, pêche, raisin, rhubarbe.

4<sup>ème</sup> trimestre :

OCTOBRE - NOVEMBRE  
DÉCEMBRE

Légumes :

artichaut, betterave, brocoli, céleri, céleri rave, cerfeuil, chicon, choux, chou de bruxelles, concombre, épinard, fenouil, haricot, maïs, navet, panais, poivron, potiron, pourpier, radis, roquette, salsifi, tomate, topinambour, salade de blé.

Fruits :

châtaigne, figue, framboise, kiwi, mûre, prune, raisin.

## LES LÉGUMES ET LES FRUITS " TOUTES SAISONS "

Légumes : ail, carotte, champignon, laitue, oignon, poireau, pomme de terre.

Fruits : noisette, noix, poire, pomme.