



# Calendrier des saisons - LEGUMES -

+ économiques  
+ écologiques  
+ de plaisir  
+ de goût

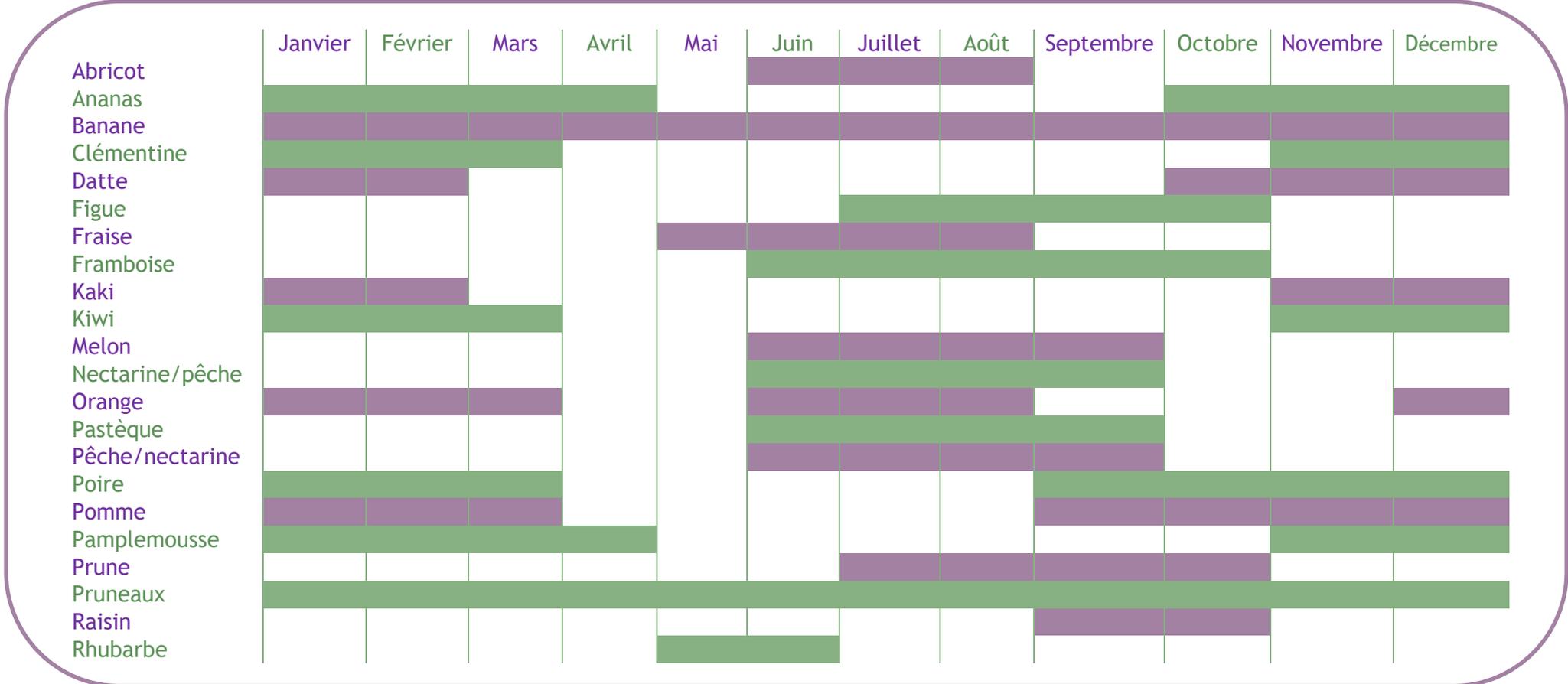
	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Artichaut												
Aubergine												
Avocat												
Banane plantain												
Bette												
Betterave												
Brocoli												
Carotte												
Céleri rave												
Chou blanc												
Chou-fleur												
Chou vert frisé												
Concombre												
Courgette												
Endive												
Epinard												
Fenouil												
Haricot vert												
Panais												
Potiron												
Poireau												
Tomate												

Ce n'est pas la saison ? Pensez aux légumes en conserves et surgelés (non cuisinés).



# Calendrier des saisons - FRUITS -

+ économiques  
+ écologiques  
+ de plaisir  
+ de goût



Ce n'est pas la saison ? Pensez aux fruits en conserves (sans le sirop) et surgelés.