

CITRON  
CHÂTAIGNE  
CLÉMENTINE  
KIWI

MANDARINE  
ORANGE  
PAMPLEMOUSSE  
POIRE

POMME



CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

# JANVIER

POMME  
DE TERRE  
POTIRON  
RADIS  
RUTABAGA  
SALSIFIS  
TOPINAMBOUR

BETTERAVE



CAROTTE  
CÉLERI  
CHAMPIGNON  
CHOU  
CHOU BLANC  
CHOU DE  
BRUXELLES  
CHOU-FLEUR

CHOU KALE  
CHOU ROUGE  
COURGE  
CROSNE  
ENDIVE  
ÉPINARD  
FRISÉE  
MÂCHE  
NAVET



OIGNON  
PANAIS  
POIREAU



CITRON  
CLÉMENTINE  
KIWI

MANDARINE  
ORANGE  
PAMPLEMOUSSE

POIRE  
POMME



CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

# FÉVRIER



BETTERAVE  
CAROTTE  
CÉLERI  
CHAMPIGNON  
CHOU  
CHOU BLANC  
CHOU DE  
BRUXELLES  
CHOU-FLEUR  
CHOU KALE  
CHOU ROUGE  
COURGE

CROSNE  
ENDIVE  
ÉPINARD  
FRISÉE  
MÂCHE  
NAVET



OIGNON  
PANAIS

POIREAU  
POMME DE  
TERRE  
RADIS



SALSIFIS  
TOPINAMBOUR

CITRON  
CLÉMENTINE  
KIWI

MANDARINE  
ORANGE  
PAMPLEMOUSSE

POIRE  
POMME



CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

# MARS

POIREAU  
POMME  
DE TERRE  
RADIS  
SALSIFIS  
~~TOPINAMBOUR~~

**AIL DES OURS**



**ASPERGE**  
**BETTERAVE**  
**BLETTE**



CAROTTE

CÉLERI  
CHAMPIGNON  
CHOU BLANC  
CHOU DE  
BRUXELLES  
CHOU-FLEUR  
CHOU KALE  
~~CHOU ROUGE~~  
CROSNE  
ENDIVE  
ÉPINARD  
FRISÉE  
MÂCHE  
NAVET  
OIGNON  
PANAIS  
PISSENLIT



CITRON  
KIWI  
ORANGE

PAMPLEMOUSSE  
POIRE  
POMME



CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

# AVRIL



**AIL**  
AIL DES OURS  
ASPERGE



BETTERAVE  
BLETTE

CAROTTE  
CÉLERI  
CHAMPIGNON  
CHOU BLANC  
CHOU DE  
BRUXELLES  
CHOU-FLEUR  
CHOU-KALE  
CONCOMBRE



CROSNE  
ENDIVE

ÉPINARD  
FRISÉE  
**LAITUE**  
NAVET  
OIGNON  
PISSENLIT  
PANAIS  
POIREAU  
POMME  
DE TERRE  
RADIS  
SALSIFIS

CITRON  
CERISE  
FRAISE



POMME  
PAMPLEMOUSSE  
RHUBARBE



CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

**MAI**



AIL  
AIL DES OURS  
**ARTICHAUT**  
ASPERGE  
**AUBERGINE**  
BETTERAVE  
BLETTE  
CAROTTE

CÉLÉRI  
CHAMPIGNON  
CHOU BLANC  
CHOU-FLEUR  
CONCOMBRE  
ENDIVE  
ÉPINARD  
**FENOUIL**  
FRISÉE  
LAITUE  
NAVET  
OIGNON  
PISSENLIT

POIREAU  
POMME DE  
TERRE NOUVELLE  
RADIS  
**TOMATE**





**ABRICOT**

**CASSIS**  
**CERISE**  
**FRAISE**  
**FRAMBOISE**

**GROSEILLE**  
**MELON**  
**PAMPLEMOUSSE**  
**PASTÈQUE**  
**PÊCHE**  
**PRUNE**  
**RHUBARBE**

CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

# JUIN

**AIL**  
**AIL-DES-OURS**  
**ARTICHAUT**



**ASPERGE**  
**AUBERGINE**  
**BETTERAVE**  
**BLETTE**  
**BROCOLI**  
**CAROTTE**  
**CÉLERI**

**CHAMPIGNON**  
**CHOU-BLANC**  
**CONCOMBRE**  
**COURGETTE**  
**ÉPINARD**  
**FRISÉE**  
**FENOUIL**



**HARICOT VERT**  
**LAITUE**  
**NAVET**  
**OIGNON**

**PISSENLIT**  
**PETIT POIS**  
**POIVRON**

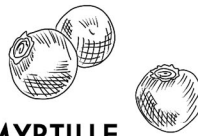


**POMME DE  
TERRE PRIMEUR**  
**RADIS**  
**TOMATE**

ABRICOT  
CASSIS  
CERISE  
**FIGUE**



FRAISE  
FRAMBOISE  
GROSEILLE  
MELON



**MYRTILLE**

**NECTARINE**  
PAMPLEMOUSSE  
PASTÈQUE  
PÊCHE



CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

# JUILLET

**POIRE**  
PRUNE  
RHUBARBE

AIL  
ARTICHAUT  
ASPERGE  
AUBERGINE



BETTERAVE  
BLETTE  
BROCOLI

CAROTTE  
CÉLERI  
CONCOMBRE  
COURGETTE  
ÉPINARD  
FRISÉE  
FENOUIL  
HARICOT VERT  
LAITUE  
NAVET  
**MAÏS**  
OIGNON

~~PISSENLIT~~  
PETIT POIS  
POIVRON  
POMME DE  
TERRE PRIMEUR  
RADIS  
TOMATE

ABRICOT  
CASSIS  
CERISE  
FIGUE  
FRAISE  
FRAMBOISE  
GROSEILLE  
MELON  
MIRABELLE

MÛRE



MYRTILLE  
NECTARINE  
PASTÈQUE  
PÊCHE

POIRE



POMME  
PRUNE



PRUNEAU  
RAISIN  
RHUBARBE

CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

# AOÛT

AIL  
ARTICHAUT  
ASPERGE



AUBERGINE  
BETTERAVE  
BLETTE

BROCOLI  
CAROTTE  
CÉLERI  
**CHOU ROUGE**  
CONCOMBRE  
**COURGE**  
COURGETTE  
ÉPINARD  
FENOUIL  
**FRISÉE**  
HARICOT VERT

LAITUE  
MAÏS  
OIGNON  
PETIT-POIS  
POIVRON  
POMME DE  
TERRE PRIMEUR  
RADIS  
TOMATE



ABRICOT  
CASSIS  
COING  
FIGUE  
GROSEILLE  
MELON  
MIRABELLE  
MÛRE

MYRTILLE  
NOISETTE



NOIX  
NECTARINE

PASTÈQUE  
PÊCHE  
POIRE  
POMME  
PRUNE  
PRUNEAU  
RAISIN



CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

# SEPTEMBRE

COURGE  
COURGETTE  
ÉPINARD  
FENOUIL  
FRISÉE  
HARICOT VERT  
LAITUE  
MAÏS  
OIGNON  
PANAIS  
POIREAU  
POIVRON  
POMME  
DE TERRE  
POTIRON  
RADIS  
TOMATE



AIL  
ARTICHAUT  
AUBERGINE  
BETTERAVE  
BLETTE  
BROCOLI  
CAROTTE

CÉLERI  
CHOU  
CHOU BLANC  
CHOU DE  
BRUXELLES



CHOU KALE  
CHOU ROUGE  
CONCOMBRE

CHÂTAIGNE  
COING  
FIGUE  
MELON

MIRABELLE-  
MÛRE  
MYRTILLE  
NOISETTE



PASTÈQUE  
PÊCHE  
POIRE  
POMME  
PRUNE  
PRUNEAU  
RAISIN

CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

# OCTOBRE



ARTICHAUT  
AUBERGINE  
BETTERAVE  
BLETTE  
BROCOLI  
CAROTTE  
CÉLERI  
**CHAMPIGNON**  
CHOU  
CHOU BLANC  
**CHOU-FLEUR**  
CHOU DE  
BRUXELLES

CHOU KALE  
CHOU ROUGE  
CONCOMBRE  
COURGE  
COURGETTE  
**ENDIVE**



ÉPINARD  
FENOUIL  
FRISÉE  
HARICOT VERT  
LAITUE  
**MÂCHE**  
MAÏS

NAVET



OIGNON  
PANAIS  
POIREAU  
POIVRON  
POMME DE TERRE  
POTIRON  
RADIS  
**RUTABAGA**  
**SALSIFIS**  
**TOPINAMBOUR**  
TOMATE

CITRON  
CHÂTAIGNE  
CLÉMENTINE  
COING

FIGUE  
KIWI  
MANDARINE  
MYRTILLE

NOISETTE  
NOIX  
ORANGE  
POIRE  
POMME  
RAISIN

CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

# NOVEMBRE



AUBERGINE  
BETTERAVE  
BLETTE  
BROCOLI  
CARDON  
CAROTTE  
CÉLERI  
CHAMPIGNON



CHOU



CHOU BLANC  
CHOU-FLEUR

CHOU DE  
BRUXELLES  
CHOU KALE  
CHOU ROUGE  
CONCOMBRE  
CITROUILLE



COURGE  
COURGETTE  
CROSNE  
ENDIVE  
ÉPINARD  
FENOUIL  
FRISÉE

HARICOT VERT  
LAITUE  
MÂCHE  
MAÏS  
NAVET  
OIGNON  
PANAIS  
POIREAU  
POMME  
DE TERRE  
POTIRON  
RADIS  
RUTABAGA  
SALSIFIS  
TOMATE  
TOPINAMBOUR

CITRON  
CHÂTAIGNE



CLÉMENTINE  
COING  
KIWI  
MANDARINE

ORANGE



PAMPLEMOUSSE  
POIRE  
POMME

CALENDRIER  
DES FRUITS ET LÉGUMES

# DÉCEMBRE



BETTERAVE  
BROCOLI  
CARDON  
CAROTTE  
CÉLERI  
CHAMPIGNON  
CHOU  
CHOU BLANC  
CHOU DE  
BRUXELLES  
CHOU-FLEUR  
CHOU KALE

CHOU ROUGE  
CITROUILLE  
COURGE  
CROSNE  
ENDIVE  
ÉPINARD  
FENOUIL  
FRISÉE  
MÂCHE



NAVET  
OIGNON  
PANAIS

POIREAU  
POMME DE TERRE  
POTIRON  
RADIS  
RUTABAGA  
SALSIFIS  
TOPINAMBOUR