



## Décembre

### Fruits

kiwi, clémentine, orange, avocat, ananas, kaki, orange



### Légumes

chou, ail, radis noir, céleri, blette, potimarron, oignon sec, salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote, chou-fleur

## Avril

### Fruits

kiwi, mangue, pomelo, orange, ananas, avocat, myrtille



### Légumes

fève, épinard, blette, carotte, céleri, chou, oignon blanc, poireau, radis rose, endive, asperge, navet, artichaut, chou-fleur, mâche

## Août

### Fruits

abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, framboise, mirabelle, groseille, myrtille



### Légumes

brocoli, artichaut, pomme de terre, échalote, oignon sec, haricot vert, maïs, oignon blanc, petit pois, poivron, aubergine, tomate, courgette, ail, chou, fenouil, fève, carottes, haricot à écosser, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte

## Janvier

### Fruits

kiwi, avocat, clémentine, orange, pomelo, ananas, kaki



### Légumes

épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, oignon, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive, chou-fleur, potiron

## Mai

### Fruits

fraise, pomelo, rhubarbe, kiwi, mangue



### Légumes

ail, radis rose, asperge, artichaut, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, navet, blette

## Septembre

### Fruits

figue, raisin, prune, melon, mûre, myrtille, framboise, mirabelle



### Légumes

courge, haricot vert, maïs, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou-fleur

## Février

### Fruits

kiwi, orange, pomelo, avocat, ananas



### Légumes

épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, oignon, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive, chou-fleur, mâche

## Juin

### Fruits

fraise, cerise, abricot, melon, pêche, groseille, mangue, pastèque, myrtille



### Légumes

brocoli, ail, radis rose, artichaut, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, céleri, asperge

## Octobre

### Fruits

raisin, noix, avocat, chataigne, pêche de vigne, mûre, figue, coing, myrtille, kaki, kiwaï, chayotte



### Légumes

courge, radis, artichaut, fenouil, navet, maïs, épinard, chou, ail, potimarron, céleri, échalote, carotte, poireau, panais, oignon sec, blette, chou-fleur, mâche, radis botte, radis noir, betterave, brocoli, jeune pousse (cresson, épinard), persil, piment, poivron, salade, tomate, potiron

## Mars

### Fruits

kiwi, orange, pomelo, avocat, ananas



### Légumes

épinard, potimarron, courge, blette, céleri, chou, oignon blanc, navet, poireau, panais, radis noir, radis rose, endive, asperge, betterave, artichaut, chou-fleur, mâche

## Juillet

### Fruits

abricot, brugnion, cassis, cerise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, groseille, raisin, mangue



### Légumes

brocoli, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs, navet, oignon blanc, petit pois, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte

## Novembre

### Fruits

chataigne, kaki, clémentine, avocat, kiwi, noix, datte, noisette



### Légumes

chou, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, fenouil, potimarron, carotte, poireau, épinard, chou-fleur, radis noir, betterave, champignon, jeune pousse, épinard, endive, pomme de terre, topinambour, potiron

