

# Fruits & légumes de saison

## France\*

### Janvier

Betterave  
Carotte  
Céleri  
Chou  
Courge  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Poireau  
Mâche  
Kiwi  
Clémentine  
Orange  
Kaki

### Fevrier

Betterave  
Carotte  
Céleri  
Oignon  
Navet  
Endive  
Topinambour  
Fenouil  
Poireau  
Mâche  
Kiwi  
Poire  
Pomelo  
Pamplemousse

### Mars

Betterave  
Carotte  
Salsifi  
Oignon  
Radis  
Endive  
Topinambour  
Fenouil  
Poireau  
Mâche  
Citron  
Poire  
Pomelo  
Pomme

### Avril

Asperge  
Carotte  
Petit pois  
Échalote  
Radis  
Endive  
Ail  
Fenouil  
Mâche  
Rhubarbe  
Citron  
Pomme  
Orange  
Pomelo

### Mai

Asperge  
Carotte  
Céleri  
Patate douce  
Petit pois  
Artichaut  
Concombre  
Aubergine  
Ail  
Radis  
Cerise  
Fraise  
Pamplemousse  
Rhubarbe

### Juin

Fenouil  
Blette  
Brocoli  
Poivron  
Asperge  
Navet  
Échalote  
Radis  
Tomate  
Concombre  
Fraise  
Framboise  
Cerise  
Rhubarbe

### Juillet

Courgette  
Poivron  
Carotte  
Haricot vert  
Aubergine  
Radis  
Tomate  
Concombre  
Abricot  
Cassis  
Mirabelle  
Pêche  
Melon  
Figue

### Août

Courgette  
Poivron  
Carotte  
Haricot vert  
Aubergine  
Radis  
Tomate  
Concombre  
Abricot  
Cassis  
Mirabelle  
Pêche  
Melon  
Figue

### Septembre

Courgette  
Poivron  
Chou-fleur  
Haricot vert  
Aubergine  
Épinard  
Tomate  
Concombre  
Mûre  
Cassis  
Mirabelle  
Groseille  
Melon  
Figue

### Octobre

Champignon  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Courge  
Chou de Bruxelles  
Poireau  
Laitue  
Raisin  
Coing  
Grenade  
Poire  
Kaki  
Figue

### Novembre

Champignon  
Betterave  
Endive  
Mâche  
Courge  
Chou de Bruxelles  
Poireau  
Navet  
Panais  
Coing  
Chataigne  
Poire  
Kaki  
Mandarine

### Decembre

Champignon  
Betterave  
Endive  
Mâche  
Courge  
Radis noir  
Poireau  
Navet  
Panais  
Kiwi  
Kumquat  
Poire  
Kaki  
Mandarine