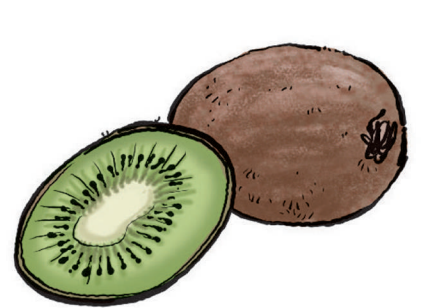


JANVIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix

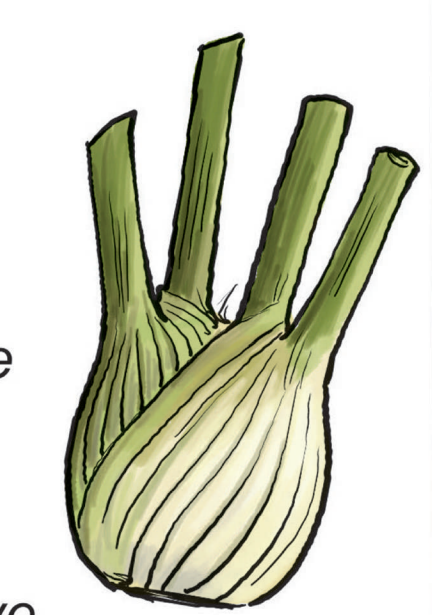
LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive




FEVRIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, poireau, panais, chou, échalote, oignon, ail, navet, betterave, radis noir, endive

MARS

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

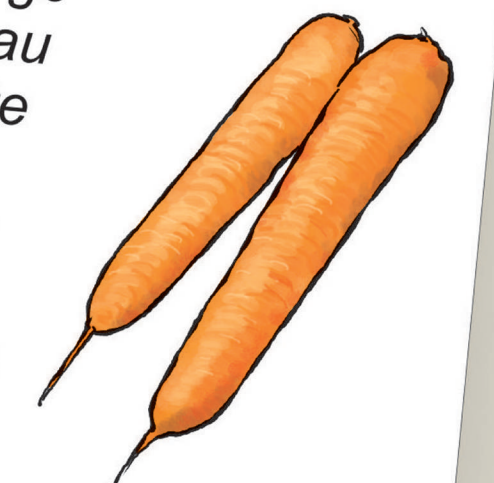
LEGUMES épinard, potimarron, blette, céleri, poireau, panais, chou, navet, oignon blanc, radis noir, radis rose, endive, asperge




AVRIL

FRUITS pomme, kiwi, rhubarbe, citron, pomelos

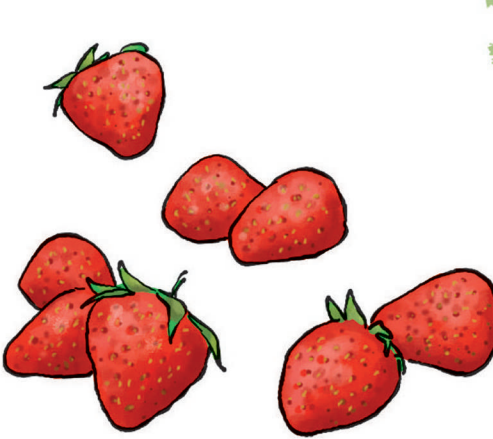
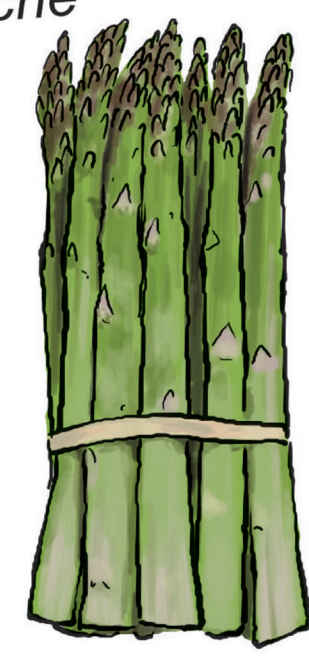
LEGUMES fève, épinard, blette, céleri, oignon blanc, radis noir, radis rose, asperge, poireau, carotte, aillet, chou, navet, endive

MAI

FRUITS fraise, cerise, pomelos, rhubarbe

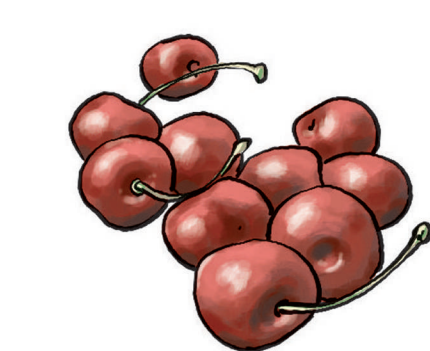
LEGUMES chou fleur, ail, radis rose, asperge, artichaut, chou, pomme de terre primeur, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, carotte, aillet, navet

JUIN

FRUITS fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pomelos

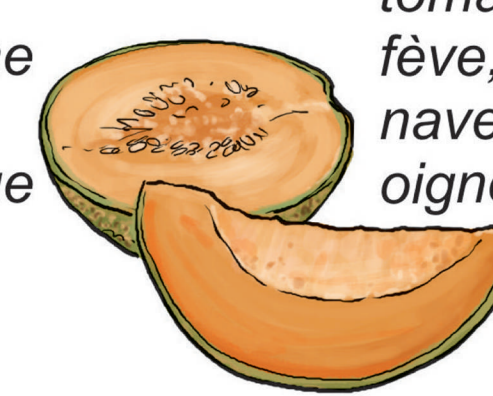
LEGUMES brocoli, ail, radis rose, chou, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre primeur, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, navet, céleri




JUILLET

FRUITS abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, poire

LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme de terre primeur, ail, chou, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri, oignon blanc




AOÛT

FRUITS abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, fraise, framboise, poire, pomme, mirabelle

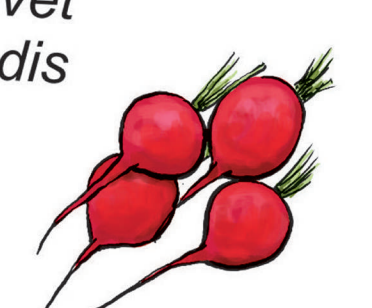
LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre primeur, échalote, oignon sec, haricot vert, maïs doux, navet, oignon blanc, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, haricot à écosser, ail, chou, poireau, blette, fenouil, fève, carotte




SEPTEMBRE

FRUITS coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou, radis

OCTOBRE

FRUITS pomme, poire, raisin, noix fraîche, châtaigne, pêche (de vigne), figue, coing, framboise, myrtille, noix, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot à écosser, radis, artichaut, fenouil, navet, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, ail, potimarron, céleri, aubergine, échalote, carotte, poireau, panais, poivron, courgette, tomate, oignon sec, blette, chou




NOVEMBRE

FRUITS châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix

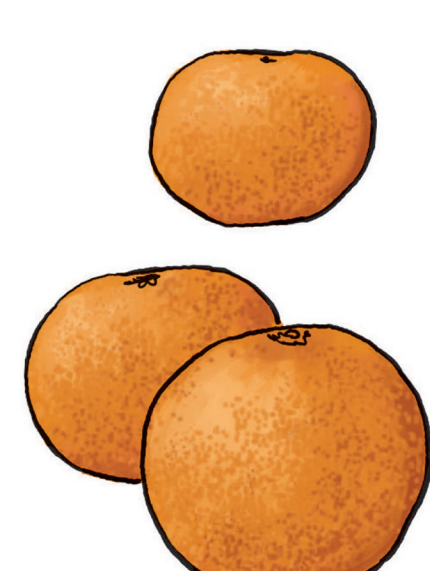
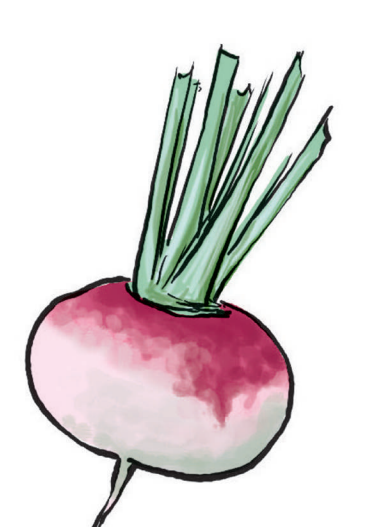
LEGUMES chou, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau




DECEMBRE

FRUITS kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix

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

maret