



Manger des fruits & légumes de saison, c'est bon...

Pour moi !

Les fruits & légumes cueillis à maturité ont bien meilleur goût !

Consommés rapidement après la cueillette, ils sont très riches en nutriments et anti-oxydants, et ça, c'est bon pour ma santé !

Pour la planète !

Les fruits & légumes de saison sont très souvent produits en France.

Consommer local c'est moins de pollution liée au transport des produits depuis l'étranger !

Moins de dépenses énergétiques pour obliger des plantes à pousser alors que ce n'est pas leur saison.

Moins de pesticides utilisés pour stimuler leur croissance !

Pour les agriculteurs !

Notre pays compte un grand nombre de maraîchers qui cultivent de très bons fruits & légumes de saison !

En achetant leurs produits, je participe à l'économie locale et à la préservation de leurs emplois !

Découvre les fruits & légumes que tu peux consommer chaque mois de l'année !

JANVIER

FEVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DECEMBRE

Citron, kiwi,
mandarine, orange,
pamplemousse, poire
pomme.

Aïl, betterave, carotte,
céleri, choux de
bruxelles, courge,
endive, épinards,
navet, oignon,
poireau, pomme de
terre.

Citron, kiwi,
mandarine, orange,
pamplemousse, poire
pomme.

Aïl, betterave, carotte,
céleri, choux de
bruxelles, endive,
épinards, frisée,
mâche, navet, oignon,
poireau, pomme de
terre.

Citron, kiwi, orange,
pamplemousse, poire
pomme.

Asperge, betterave,
carotte, céleri, choux
de Bruxelles, endive,
épinards, frisée, navet,
oignon, poireau,
pomme de terre

Citron,
pamplemousse,
pomme, rhubarbe.

Asperges, betterave,
blettes, carottes,
endive, épinards,
navet, oignon,
poireau, pomme de
terre, radis.

Cerise, fraise,
framboise, rhubarbe.

Aïl, asperge,
aubergine, betterave,
blettes, carotte,
céleri, choux-fleur,
concombre, épinards,
laitue, navet, oignon,
petits pois, poireau,
pomme de terre, radis.

Abricot, cassis, cerise,
fraise, framboise,
groseille, melon, pomme.

Aïl, artichaut, aubergine,
betterave, blettes,
carottes, céleri, choux
blanc, choux-fleur,
concombre, courgette,
épinards, fenouil, laitue,
navet, oignon, petits
pois, poireau, poivron,
pomme de terre, radis.

Abricot, cassis, cerise,
figue, fraise, framboise,
groseille, melon, mirabelle,
nectarine, pêche, pomme,
prune.

Aïl, artichaut, asperge,
aubergine, betterave,
blettes, carottes, céleri,
choux blanc, choux-fleur,
concombre, courgette,
épinards, fenouil, haricot,
laitue, maïs, oignon, petits
pois, poireau, poivron,
pomme de terre, radis,
tomate.

Abricot, cassis, figue,
melon, mûre, myrtille,
nectarine, pastèque,
pêche, poire, pomme,
prune, pruneau.

Aïl, artichaut, aubergine,
betterave, blettes,
carottes, céleri, choux
blanc, choux-fleur,
concombre, courgette,
épinards, fenouil, haricot,
laitue, maïs, oignon,
poireau, poivron, pomme
de terre, radis, tomate.

Melon, mûre, myrtille,
pamplemousse,
pastèque, pêche, poire,
pomme prune, pruneau,
raisin.

Aïl, artichaut, aubergine,
betterave, blettes,
brocoli, carottes, céleri,
choux blanc, choux-
fleur, choux de Bruxelles,
courgette, endive,
épinards, fenouil, haricot,
laitue, maïs, oignon,
poireau, poivron, pomme
de terre, radis, tomate.

Coing, pamplemousse,
poire, pomme, raisin.

Aïl, aubergine,
betterave, blettes,
brocoli, carottes,
céleri, choux blanc,
choux-fleur, choux de
Bruxelles, concombre,
courgette, endive,
épinards, fenouil,
frisée, haricot, laitue,
maïs, oignon, poireau,
pomme de terre, radis.

Coing, mandarine,
kiwi, orange,
pamplemousse, poire,
pomme, raisin.

Aïl, betterave, brocoli,
carottes, céleri, choux
blanc, choux-fleur,
choux de Bruxelles,
courge, endive,
épinards, fenouil, frisée,
laitue, mâche, navet,
oignon, poireau,
potiron, pomme de
terre.

Mandarine,
kiwi, orange,
pamplemousse, poire,
pomme.

Aïl, betterave,
carottes, céleri, choux
de Bruxelles, courge,
endive, épinards,
mâche, navet, oignon,
poireau, potiron,
pomme de terre.