

2023

# Calendrier des fruits et légumes de saison



# A chaque mois ses saveurs et ses atouts nutritionnels.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



Ail



Betterave



Carotte



Céleri



Chou de bruxelles



Courge



Endive



Epinards



Navet



Oignon



Poireau



Pomme de terre

## Fruits



Citron



Kiwi



Mandarine



Orange



Pamplemousse



Poire



Pomme

janvier  
2023

# A chaque mois ses saveurs et ses atouts nutritionnels.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



Ail



Betterave



Carotte



Céleri



Chou de bruxelles



Courge



Endive



Epinards



Frisée



Mâche



Navet



Oignon



Poireau



Pomme de terre

## Fruits



Citron



Kiwi



Mandarine



Orange



Pamplemousse



Poire



Pomme

février  
2023

# A chaque mois ses saveurs et ses atouts nutritionnels.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



Asperge



Betterave



Blettes



Carotte



Céleri



Chou de bruxelles



Courge



Endive



Epinards



Frisée



Navet



Oignon



Poireau



Pomme de terre

## Fruits



Citron



Kiwi



Orange



Pamplemousse



Poire



Pomme

mars

2023

# A chaque mois ses saveurs et ses atouts nutritionnels.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



Asperge



Betterave



Blettes



Carotte



Endive



Epinards



Frisée



Navet



Oignon



Poireau



Pomme de terre



Radis

## Fruits



Citron



Pamplemousse



Pomme



Rhubarbe

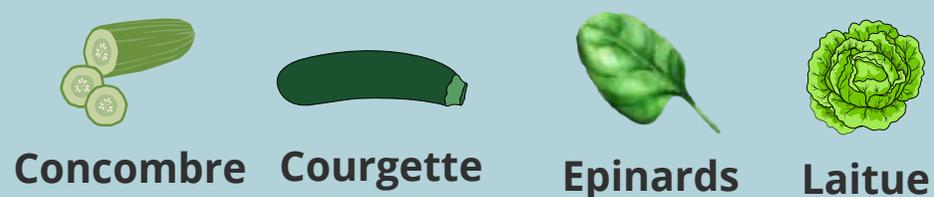
avril

2023

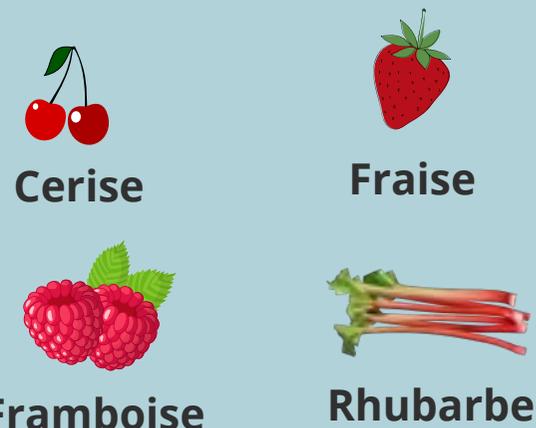
# A chaque mois ses saveurs et ses atouts nutritionnels.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



## Fruits



mai

2023

# A chaque mois ses saveurs et ses atouts nutritionnels.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



Ail



Artichaut



Aubergine



Betterave



Blettes



Céleri



Chou blanc



Chou-fleur



Concombre



Courgette



Epinards



Fenouil



Laitue



Navet



Oignon



Petit pois



Poivron

## Fruits



Abricot



Cassis



Cerise



Fraise



Framboise



Groseille



Melon



Pomme

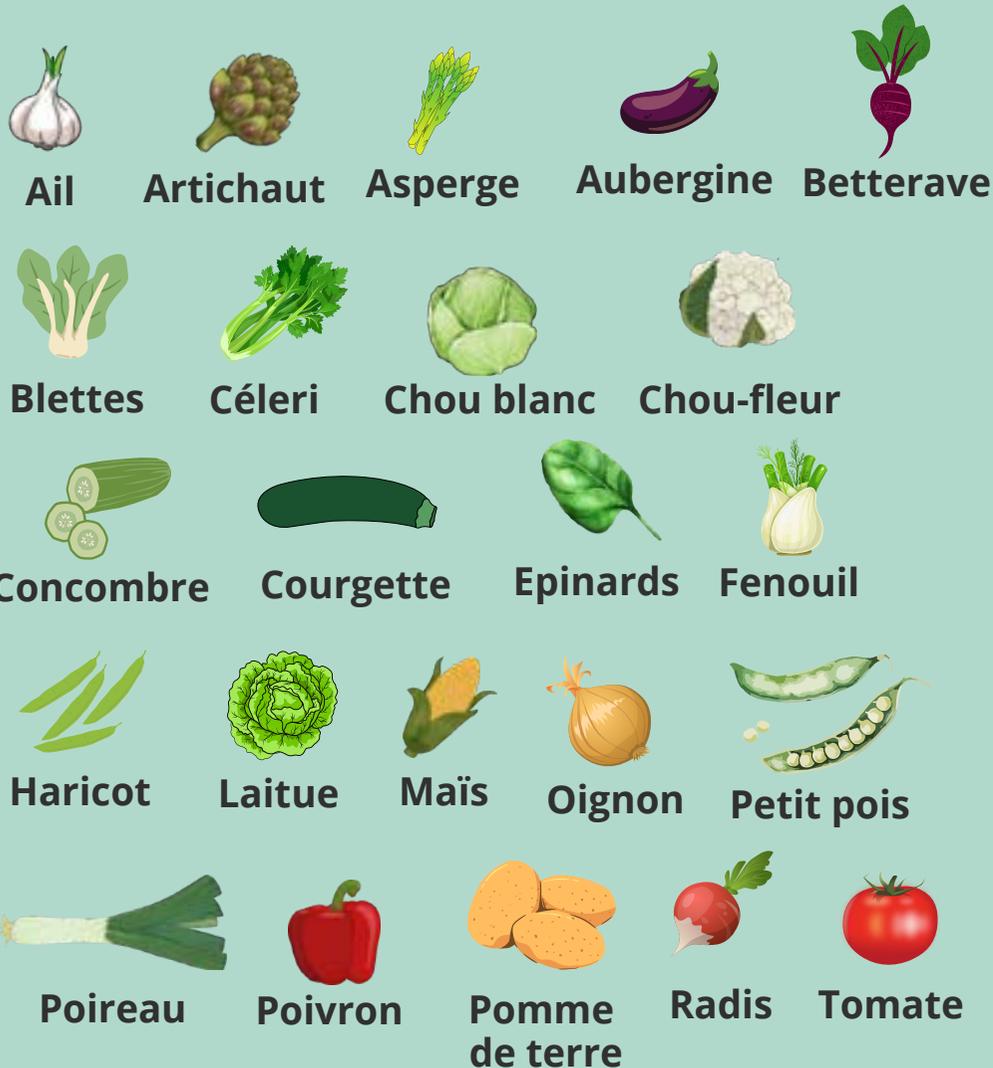
juin

2023

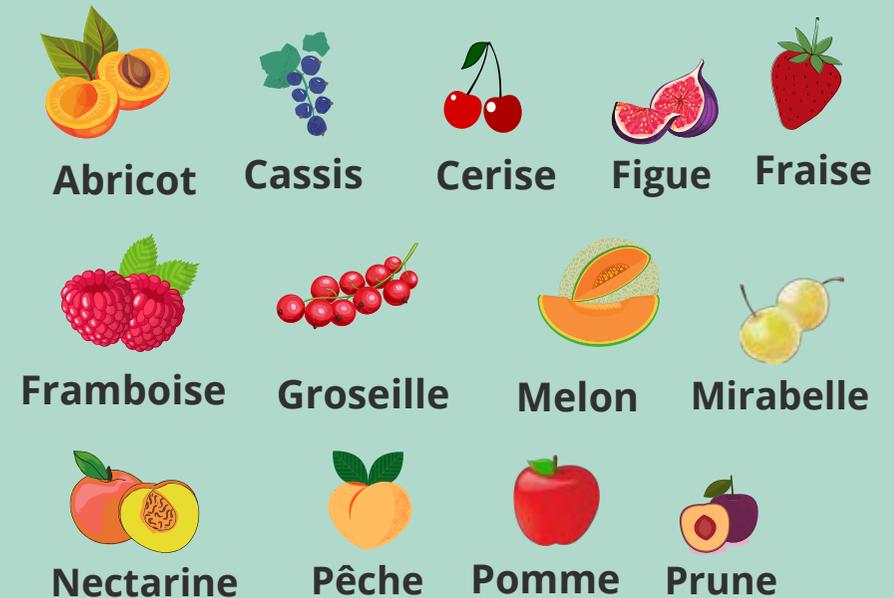
# A chaque mois ses saveurs et ses atouts nutritionnels.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



## Fruits



juillet

2023

# A chaque mois ses saveurs et ses atouts nutritionnels.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



Ail



Artichaut



Aubergine



Betterave



Blettes



Carotte



Céleri



Chou blanc



Chou-fleur



Concombre



Courgette



Epinards



Fenouil



Haricot



Laitue



Maïs



Oignon



Poireau



Poivron



Pomme de terre



Radis



Tomate

## Fruits



Abricot



Cassis



Figue



Melon



Mûre



Myrtille



Nectarine



Pastèque



Pêche



Poire



Pomme



Prune



Pruneau

asût

2023

# A chaque mois ses saveurs et ses atouts nutritionnels.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



Ail



Artichaut



Aubergine



Betterave



Blettes



Brocoli



Carotte



Céleri



Chou blanc



Chou-fleur



Chou de bruxelles



Concombre



Courgette



Epinards



Fenouil



Poivron



Pomme de terre



Radis



Tomate

## Fruits



Melon



Mûre



Myrtille



Pastèque



Pamplemousse



Pêche



Poire



Pomme



Prune



Pruneau



Raisin

# septembre

2023

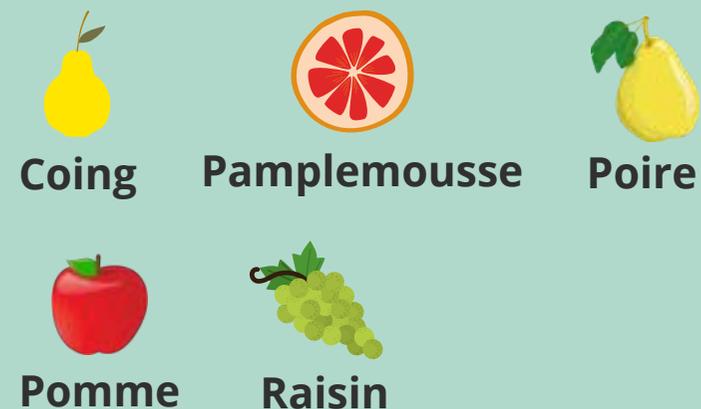
# A chaque mois ses saveurs et ses atouts nutritionnels.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



## Fruits



# octobre

2023

# A chaque mois ses saveurs et ses atouts nutritionnels.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



Ail



Betterave



Brocoli



Carotte



Céleri



Chou blanc



Chou-fleur



Chou de bruxelles



Concombre



Courge



Endive



Epinards



Fenouil



Frisée



Laitue



Mâche



Navet



Oignon



Pomme de terre



Poireau



Potiron



Radis

## Fruits



Coing



Kiwi



Mandarine



Orange



Pamplemousse



Poire



Pomme



Raisin

novembre  
2023

# A chaque mois ses **saveurs** et ses **atouts nutritionnels**.

Manger sain c'est aussi profiter de ce que la nature nous offre au moment où elle le décide.

## Légumes



Ail



Betterave



Carotte



Céleri



Chou de bruxelles



Courge



Endive



Mâche



Navet



Oignon



Pomme de terre



Poireau



Potiron

## Fruits



Kiwi



Mandarine



Orange



Pamplemousse



Poire



Pomme

# décembre

2023