

# LÉGUMES



chicorée pain de sucre  
chou chinois,  
chou de Bruxelles  
courge  
endive  
panais  
topinambour



chou chinois  
courge  
dent-de-lion  
endive  
panais  
topinambour



côte de bette  
dent-de-lion  
endive  
panais  
topinambour

## Légumes disponibles toute l'année

betterave  
carotte  
céleri  
chou blanc, chou frisé  
chou rouge

oignon  
pomme de terre  
poireau  
radis  
rampon

asperge  
concombre  
côte de bette  
dent-de-lion  
endive  
épinard  
laitue romaine  
navet  
panais  
rhubarbe  
salades diverses



artichaut  
asperge  
bette à tondre  
colrabe  
concombre  
côte de bette  
endive  
épinard  
fenouil  
laitue romaine  
navet  
rhubarbe  
salades diverses



asperge  
bette à tondre  
brocoli  
chou chinois  
chou-fleur  
colrabe  
concombre  
courgette  
côte de bette  
épinard  
fenouil  
laitue romaine  
navet  
petit pois  
pois mange-tout  
pomme de terre  
nouvelle  
rhubarbe  
salades diverses  
tomates diverses

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

poire  
pomme



poire  
pomme

poire  
pomme



pomme

pomme



cerise  
fraise  
pomme



# FRUITS

# LÉGUMES

aubergine  
bette à tondre  
brocoli  
chou chinois,  
chou-fleur  
coltrave  
concombre  
côte de bette  
courgette  
épinard  
fenoil  
haricot  
laitue  
navet  
petit pois  
pois mange-tout  
poivron  
pomme de terre  
nouvelle  
salades diverses  
tomates diverses



aubergine  
bette à tondre  
brocoli  
chou chinois,  
chou de Bruxelles  
chou-fleur  
coltrave  
concombre  
côte de bette  
courgette  
épinard  
fenoil  
haricot  
laitue  
maïs  
navet  
petit pois  
pois mange-tout  
poivron  
pomme de terre  
nouvelle  
salades diverses  
tomates diverses



aubergine  
bette à tondre  
brocoli  
chou chinois,  
chou de Bruxelles  
chou-fleur  
coltrave  
concombre  
côte de bette  
courge  
courgette  
épinard  
fenoil  
haricot  
laitue  
maïs  
navet  
petit pois  
poivron  
pomme de terre  
nouvelle  
salades diverses  
tomates diverses



aubergine  
bette à tondre  
brocoli  
chou chinois,  
chou de Bruxelles  
chou-fleur  
coltrave  
concombre  
côte de bette  
courge  
courgette  
endive  
épinard  
fenoil  
haricot  
laitue  
maïs  
navet  
panais  
petit pois  
poivron  
salades diverses  
tomates diverses



brocoli  
chou chinois,  
chou de Bruxelles  
chou-fleur  
coltrave  
côte de bette  
courge  
endive  
épinard  
fenoil  
haricot  
laitue  
panais  
salades diverses  
topinambour



brocoli  
chou chinois,  
chou de Bruxelles,  
chou-fleur  
côte de bette  
courge  
endive  
épinard  
panais  
topinambour

## JUILLET

abricot  
cassis  
cerise  
fraise  
framboise  
groseille  
myrtille  
pêche  
raisinet



## AOÛT

abricot  
cassis  
cerise  
fraise  
framboise  
groseille  
mûre  
myrtille  
nectarine  
pêche  
prune  
raisinet  
reines-claude  
sureau rouge



## SEPTEMBRE

coing  
figue  
fraise  
framboise  
groseille  
mirabelle  
mûre  
myrtille  
poire  
pomme  
prune  
raisin  
raisinet  
reines-claude  
sureau rouge



## OCTOBRE

coing  
figue  
poire  
pomme  
raisin  
sureau rouge



## NOVEMBRE

poire  
pomme



## DÉCEMBRE

poire  
pomme



# FRUITS