

Au fil des saisons, dans nos assiettes

JANVIER



LÉGUMES

Ail
Betterave
Carotte
Céleri (branche, rave)
Champignons de Paris*
Chou (blanc, frisé, de Bruxelles, kale, rouge, vert, chou-fleur)
Courge (longue de Nice, potiron, potimarron, citrouille, butternut)

Cresson
Echalote
Endive*
Epinard
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Pomme de terre
Radis (noir)
Salade (laitue, mâche, frisée, scarole)
Salsifi*
Topinambour*

FRUITS

Citron
Clémentine (fin de saison)
Grenade*
Kaki
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse*
Poire
Pomme



FÉVRIER



LÉGUMES

Ail
Betterave
Carotte
Céleri (rave)
Champignons de Paris*
Chou (rave, blanc, de Bruxelles, frisé, kale, rouge, vert, fleur)
Courge (butternut, potimarron, potiron)
Cresson

Echalote
Endive*
Epinard
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Pomme de terre
Radis (noir)
Salade (laitue, mâche, frisée, scarole)
Salsifi*
Topinambour*

FRUITS

Citron
Grenade*
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse*
Poire
Pomme



MARS



LÉGUMES

Ail
Artichaut
Asperge (début, surtout littoral)
Betterave
Blette
Carotte nouvelle
Céleri (rave)
Champignons de Paris*
Chou (rave, blanc, frisé, de Bruxelles, kale, rouge, vert, chou-fleur)

Cresson
Echalote
Endive*
Epinard
Navet
Oignon
Oignon nouveau
Panais
Poireau
Pomme de terre
Radis (noir et rose)
Salade (laitue, mâche, frisée, scarole, pissenlit)
Salsifi*
Topinambour*

FRUITS

Citron
Kiwi
Orange (fin)
Pamplemousse*
Poire
Pomme



AVRIL



LÉGUMES

Ail
Artichaut
Asperge
Betterave
Blette
Carotte
Cébette
Champignons de Paris*
Chou (rave, blanc, frisé, de Bruxelles, kale, vert, chou-fleur)
Courgette (début)
Cresson
Echalote
Endive*
Epinard
Fève, fêvotte
Navet

Oignon
Oselle
Petit pois
Poireau
Pomme de terre
Radis (noir, rose)
Salade (laitue, frisée, scarole, pissenlit)

FRUITS

Fraise (début, zones précoces)
Pamplemousse*
Pomme
Rhubarbe



MAI



LÉGUMES

Artichaut
Asperge
Aubergine (début)
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Cébette
Chou (frisé, chou-fleur)
Concombre (début)
Courgette
Cresson
Echalote
Epinard
Fenouil
Fève, fêvotte
Haricot vert (début)
Navet

Oignon
Oselle
Petit pois
Pois gourmand
Polvron (début)
Pomme de terre
Radis (rose)
Salade (laitue, roquette, pissenlit)
Tomate (début)

FRUITS

Cerise (début)
Fraise
Pamplemousse*
Rhubarbe



JUIN



LÉGUMES

Ail
Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Cébette
Chou (blanc, rouge, romanesco)
Concombre
Courge (de Naples, spaghetti)
Courgette
Cresson
Echalote
Epinard
Fenouil

Fève, fêvotte
Haricot plat
Haricot vert
Navet
Oignon
Oselle
Petit pois, pois
Polvron
Pomme de terre nouvelle
Radis (rose)
Salade (laitue, roquette, pissenlit)
Tomate

FRUITS

Abriçot
Amande fraîche
Cassis
Cerise



JUILLET



LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Cébette
Céleri (branche)
Champignons*
Chou (blanc, romanesco, rouge)
Concombre
Cornichons*
Courge (de Naples, spaghetti)
Courgette
Cresson
Echalote

Epinard
Fenouil
Fève, fêvotte
Haricot coco
Haricot plat
Haricot vert
Maïs
Navet
Oignon
Oselle
Pâtisson
Petit pois, pois
Poireau
Polvron
Pomme de terre
Radis (rose)
Salade (laitue, roquette)
Tomate

FRUITS

Abriçot
Amande fraîche
Cassis
Cerise
Figue (début)
Fraise
Framboise
Groselle
Melon
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Prunes
Rhubarbe

AOÛT



LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Cébette
Céleri (branche)
Champignons*
Chou (blanc, romanesco, rouge)
Concombre
Cornichons*
Courge (de Naples, spaghetti, butternut, potimarron, potiron)
Courgette
Cresson
Echalote
Epinard
Fenouil
Haricot coco
Haricot plat
Haricot vert
Maïs
Navet
Oignon
Oselle
Pâtisson
Poireau
Polvron
Radis (rose)
Salade (laitue, roquette)
Tomate

Courgette
Cresson
Echalote
Epinard
Fenouil
Haricot coco
Haricot plat
Haricot vert
Maïs
Navet
Oignon
Oselle
Pâtisson
Poireau
Polvron
Radis (rose)
Salade (laitue, roquette)
Tomate

FRUITS

Abriçot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groselle
Melon
Myrtille
Nectarine
Noisette
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin (début)

SEPTEMBRE



LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Cébette
Céleri (branche)
Champignons*
Chou (blanc, de Bruxelles, frisé, romanesco, rouge, vert, rave)
Chou-fleur (début)
Concombre
Cornichons*
Courge (citrouille, de Naples, délicate)

butternut, spaghetti, potimarron, potiron)
Courgette
Cresson
Echalote
Epinard
Fenouil
Haricot coco
Haricot vert
Maïs
Navet
Oignon
Oselle
Panais
Patate douce
Pâtisson
Poireau
Polvron
Pomme de terre
Radis (noir, rose)
Salade (laitue, mâche,

frisée, scarole)
Tomate (fin progressive)

FRUITS

Coing
Figue
Framboise
Melon
Mûre
Myrtille
Noisette
Noix fraîche
Pastèque
Poire
Pomme
Prune
Raisin

OCTOBRE



LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Cébette
Céleri (branche, rave)
Champignons*
Chou (fleur, blanc, de Bruxelles, frisé, kale, rouge, vert, rave)
Courge (potiron, potimarron, citrouille, de Naples, délicate, butternut, spaghetti)
Courgette
Cresson
Echalote

Endive*
Epinard
Fenouil
Haricot coco
Haricot vert
Maïs
Navet
Oignon
Oselle
Panais
Patate douce
Poireau
Polvron
Radis (noir, rose)
Rutabaga*
Salade (laitue, mâche, frisée, scarole)
Salsifi*
Tomate
Topinambour*

FRUITS

Chataigne
Citron
Coing
Figue (fin)
Framboise
Kaki
Kiwi (début)
Mûre
Myrtille
Noisette
Noix fraîche
Poire
Pomme
Prune
Raisin (fin)

NOVEMBRE



LÉGUMES

Ail
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri (branche, rave)
Champignons*
Chou (blanc, de Bruxelles, frisé, kale, rouge, vert, fleur, rave)
Courge (citrouille, de Naples, délicate, butternut, spaghetti, potimarron, potiron)
Cresson
Echalote
Endive*
Epinard

Fenouil
Maïs
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Pomme de terre
Radis (noir)
Rutabaga*
Salade (laitue, mâche, frisée, scarole)
Salsifi*
Topinambour*

FRUITS

Chataigne
Citron
Clémentine
Coing*
Grenade*



DÉCEMBRE



LÉGUMES

Ail
Betterave
Carotte
Céleri (branche, rave)
Champignons*
Chou (blanc, de Bruxelles, frisé, kale, rouge, vert, fleur)
Courge (citrouille, délicate, butternut, potimarron, potiron)
Cresson
Echalote
Endive*
Epinard
Navet
Oignon
Panais
Poireau

Pomme de terre
Radis (noir)
Rutabaga*
Salade (laitue, mâche, frisée, scarole)
Salsifi*
Topinambour*

FRUITS

Citron
Clémentine
Grenade*
Kaki
Mandarine
Orange
Poire
Pomme



* Fruits légumes hors PACA

Manger local, bio et de saison