



# LES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

## 01 • janvier

### légumes

- betterave
- carotte
- céleri
- champignon de Paris
- chou
- chou de Bruxelles
- chou-fleur
- courge
- cresson
- endive
- épinard
- mâche
- navet

- oignon
- panais
- poireau
- potiron
- salsifis
- topinambour

### fruits

- citron
- clémentine
- kiwi
- mandarine
- orange
- poire
- pomme

## 02 • février

### légumes

- betterave
- carotte
- céleri
- champignon de Paris
- chou
- chou de Bruxelles
- chou-fleur
- cresson
- endive
- épinard
- mâche
- navet
- oignon

- panais
- poireau
- salsifis
- topinambour

### fruits

- citron
- clémentine
- kiwi
- mandarine
- orange
- pamplemousse
- poire
- pomme

## 03 • mars

### légumes

- betterave
- carotte
- céleri
- champignon de Paris
- chou
- chou de Bruxelles
- chou-fleur
- cresson
- endive
- épinard

- navet
- oignon
- panais
- poireau
- radis

### fruits

- kiwi
- orange
- pamplemousse
- poire
- pomme

## 04 • avril

### légumes

- asperge
- champignon de Paris
- cresson
- endive
- épinard
- fenouil
- navet
- oignon
- poireau
- radis

### fruits

- pamplemousse
- pomme
- rhubarbe



## 05 • mai

### légumes

- artichaut
- asperge
- champignon de Paris
- concombre
- courgette
- cresson
- épinard
- laitue
- navet
- petit pois
- radis

### fruits

- fraise
- pamplemousse
- rhubarbe



## 06 • juin

### légumes

- artichaut
- asperge
- aubergine
- blette
- champignon de Paris
- concombre
- courgette
- fenouil
- haricot vert
- laitue
- petit pois
- poivron

- radis
- tomate

### fruits

- abricot
- cassis
- cerise
- fraise
- framboise
- groseille
- melon
- pamplemousse
- rhubarbe

yay • graphisme



ça va changer  
avec vous sur  
[cacomenceparmoi.org](http://cacomenceparmoi.org)



## 07 • juillet

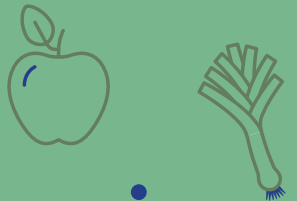
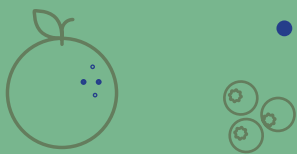
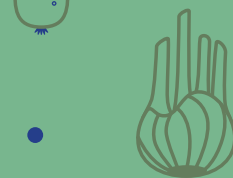
### légumes

- ail
- artichaut
- aubergine
- blette
- champignon de Paris
- concombre
- courgette
- fenouil
- haricot vert
- laitue
- maïs
- petit pois

- poivron
- tomate

### fruits

- abricot
- cassis
- cerise
- figue
- fraise
- framboise
- groseille
- melon
- myrtille
- nectarine
- prune



yay • graphisme



ça va changer  
avec vous sur  
[cacomenceparmoi.org](http://cacomenceparmoi.org)

## 08 • août

### légumes

- ail
- artichaut
- aubergine
- blette
- champignon de Paris
- concombre
- courgette
- fenouil
- haricot vert
- laitue
- maïs
- poivron
- tomate

### fruits

- abricot
- cassis
- figue
- framboise
- groseille
- melon
- mirabelle
- mûre
- myrtille
- nectarine
- poire
- pomme
- prune
- quetsche

## 09 • septembre

### légumes

- ail
- artichaut
- aubergine
- blette
- brocoli
- carotte
- champignon de Paris
- chou-fleur
- concombre
- courge
- courgette
- cresson
- épinard
- fenouil
- haricot vert
- laitue
- maïs
- oignon

- poireau
- poivron
- potiron
- tomate

### fruits

- figue
- melon
- mirabelle
- mûre
- myrtille
- noisette
- noix
- poire
- pomme
- prune
- quetsche
- raisin
- reine-claude

## 10 • octobre

### légumes

- ail
- betterave
- blette
- brocoli
- carotte
- céleri
- champignon de Paris
- chou
- chou de Bruxelles
- chou-fleur
- concombre
- courge
- courgette
- cresson
- échalote
- endive
- épinard

- fenouil
- haricot vert
- mâche
- navet
- oignon
- panais
- poireau
- potiron

### fruits

- chataîgne
- coïng
- figue
- noisette
- noix
- poire
- pomme
- quetsche
- raisin

## 11 • novembre

### légumes

- ail
- betterave
- brocoli
- carotte
- céleri
- champignon de Paris
- chou
- chou de Bruxelles
- chou-fleur
- courge
- cresson
- échalote
- endive
- épinard
- fenouil

- mâche
- navet
- oignon
- panais
- poireau
- potiron
- salsifis
- topinambour

### fruits

- chataîgne
- citron
- clémentine
- kiwi
- mandarine
- noisette
- poire
- pomme

## 12 • décembre

### légumes

- ail
- betterave
- carotte
- céleri
- champignon de Paris
- chou
- chou de Bruxelles
- chou-fleur
- courge
- cresson
- échalote
- endive
- épinard
- mâche

- navet
- oignon
- panais
- poireau
- potiron
- salsifis
- topinambour

### fruits

- citron
- clémentine
- kiwi
- mandarine
- orange
- poire
- pomme