

LES LÉGUMES ET LEUR SAISON

	HIVER	PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE
Artichaut				
Asperge				
Aubergine				
Betterave (fraîche)				
Brocolis				
Carotte				
Céleri				
Choux (vert, blanc, rouge)				
Chou de Bruxelles				
Chou-fleur				
Concombre				
Côte de blette				
Courge				
Courgette				
Endive				
Epinard				
Fenouil				
Haricot vert				
Mâche				
Mais (frais)				
Navet				
Oignon				
Poireau				
Petits pois / Pois mange-tout				
Poivron				
Pomme de terre				
Radis				
Salade verte				
Tomate				
Topinambour				

LES FRUITS ET LEUR SAISON

	HIVER	PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE
Abricot				
Cassis				
Cerise				
Coing				
Figue				
Fraise / Fraise des bois				
Framboise				
Groseille				
Kaki				
Kiwi (de France) *				
Mandarine / Clémentine **				
Marron				
Melon				
Mûre				
Myrtille				
Noisette				
Noix				
Orange **				
Pêche / Nectarine				
Poire				
Pomme				
Prune				
Quetshe / Reine-Claude / Mirabelle				
Raisin				
Rhubarbe				

* En dehors de cette période, les kiwis proviennent de loin (Nouvelle-Zélande), leur acheminement est source de pollution.

** Les agrumes ne sont pas ou peu produits en France, mais proviennent surtout des pays du Bassin méditerranéen (Espagne, Maroc,...).

On trouve les fruits tropicaux (ananas, avocats, bananes, mangues, pamplemousses...) en toutes saisons, mais ils proviennent de loin, leur acheminement est source de pollution. Choisissez de préférence un acheminement par bateau et un mode de production respectueux de l'environnement et des hommes (soyez attentifs aux labels : agriculture biologique, commerce équitable,...)