



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



07 • juillet

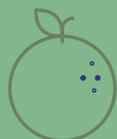
légumes

- 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
cacommeceparmoi.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
- coing
- 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