

FAIRE SES COURSES AVEC LES SAISONS



JANVIER

Fruits : pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix

Légumes : épinard, blette, chou, potimarron, courge, carotte, poireau, céleri, navet, panais, betterave, radis noir, endive, échalote, oignon, ail

FÉVRIER

Fruits : pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

Légumes : épinard, blette, chou, potimarron, courge, endive, asperge, carotte, poireau, céleri, panais, navet, betterave, radis noir, radis rose, échalote, oignon, ail



MARS

Fruits : pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

Légumes : épinard, blette, chou, potimarron, courge, endive, asperge, poireau, céleri, panais, navet, radis noir, radis rose, oignon blanc

AVRIL

Fruits : pomme, kiwi, rhubarbe, citron, clémentine, pomelos

Légumes : épinard, blette, chou, endive, asperge, poireau, céleri, carotte, navet, radis noir, radis rose, oignon blanc,

MAI

Fruits : fraise, cerise, pomelos, rhubarbe

Légumes : épinard, chou-fleur, chou, artichaut, fenouil, asperge, poireau, céleri, carotte, courgette, petit pois, navet, radis rose, oignon blanc, ail



JUIN

Fruits : fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pomelos

Légumes : blette, brocoli, chou artichaut, fenouil, concombre, poireau, céleri, carotte, tomate, courgette, aubergine, poivron, petit pois, navet, betterave, radis rose, oignon blanc, ail

JUILLET

Fruits : cerise, fraise, framboise, pastèque, melon, abricot, brugnion, nectarine, pêche, prune, figue, myrtille, cassis, poire

Légumes : blette, brocoli, chou, artichaut, fenouil, potimarron, concombre, poireau, céleri, carotte, tomate, courgette, aubergine, poivron, haricot vert, petit pois, maïs doux, navet, radis rose, échalote, oignon blanc & sec, ail

AOÛT

Fruits : fraise, framboise, pastèque, melon, abricot, pêche, prune, mirabelle, raisin, figue, poire, pomme

Légumes : blette, brocoli, chou, artichaut, fenouil, potimarron, concombre, poireau, céleri, carotte, tomate, courgette, aubergine, poivron, haricot vert, haricot à écosser, petit pois, maïs doux, navet, radis rose, échalote, oignon blanc & sec, ail



SEPTEMBRE

Fruits : raisin, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, coing, figue, mûre, noix

Légumes : épinard, blette, chou, artichaut, fenouil, potimarron, courge, concombre, poireau, céleri, carotte, tomate, courgette, aubergine, poivron, haricot vert, haricot à écosser, petit pois, maïs doux, navet, radis, échalote, oignon sec, ail

OCTOBRE

Fruits : pomme, poire, raisin, pêche de vigne, framboise, myrtille, figue, coing, noix, mûre, noix, châtaigne

Légumes : épinard, blette, chou, artichaut, fenouil, potimarron, courge, concombre, poireau, céleri, carotte, tomate, courgette, aubergine, poivron, haricot vert, haricot à écosser, petit pois, maïs doux, panais, navet, radis, échalote, oignon sec, ail

NOVEMBRE

Fruits : raisin, poire, pomme, kiwi, kaki, clémentine, mandarine, noix, châtaigne

Légumes : blette, brocoli, chou, artichaut, fenouil, potimarron, courge, poireau, céleri, carotte, panais, radis, navet, échalote, oignon sec, ail



DÉCEMBRE

Fruits : poire, pomme, kiwi, clémentine, mandarine, noix

Légumes : épinard, blette, salsifis, chou, poireau, céleri, fenouil, potimarron, courge, carotte, panais, navet, radis noir, échalote, oignon sec, ail