

Janvier

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail	Courge	Patate douce
Avocat	Crosne	Poireau
Betterave	Céleri	Pomme de terre
Blette	Endive	Radis
Brocolis	Épinard	Rutabaga
Carotte	Navet	Salade
Céleri	Oignon	Salsifis
Chou-fleur	Panais	Topinambour

Fruits

Ananas	Mandarine
Banane	Mangue
Citron	Orange
Clémentine	Pamplemousse
Grenade	Poire
Kaki	Pomme
Kiwi	



Février

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail	Courge	Poireau
Avocat	Crosne	Patate douce
Betterave	Céleri	Pomme de terre
Blette	Endive	Radis
Brocolis	Épinard	Rutabaga
Carotte	Navet	Salade
Céleri	Oignon	Salsifis
Chou-fleur	Panais	Topinambour
Chou de Bruxelles		

Fruits

Ananas	Mandarine
Banane	Orange
Citron	Pamplemousse
Clémentine	Poire
Grenade	Pomme
Kaki	



BienManger.com

Epicerie fine et cadeaux gourmands

Mars

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail	Cresson	Patate douce
Artichaut	Crosne	Poireau
Asperge	Céleri	Pomme de terre
Avocat	Endive	Radis
Betterave	Epinard	Rutabaga
Blette	Fenouil	Salade
Brocolis	Navet	Salsifis
Carotte	Oignon	Topinambour
Choux	Panais	

Fruits

Ananas	Orange
Banane	Pamplemousse
Citron	Poire
Kiwi	Pomme



Avril

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail
Artichaut
Asperge
Avocat
Betterave
Blette
Carotte
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Epinard
Navet
Oignon
Petit pois
Poireau
Pomme de terre
Radis
Salade

Fruits

Banane
Citron
Fraise
Orange
Pamplemousse
Pomme



Mai

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail	Carotte	Oignon
Artichaut	Chou-fleur	Petit pois
Asperge	Concombre	Pomme de terre
Aubergine	Courgette	Radis
Avocat	Céleri	Tomate
Betterave	Fève	Épinard
Blette	Navet	

Fruits

Cerise	Pamplemousse
Fraise	Rhubarbe



Juin

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail	Céleri	Navet
Artichaut	Concombre	Oignon
Asperge	Courgette	Petit pois
Aubergine	Épinard	Poivron
Betterave	Fenouil	Pomme de terre
Blette	Fève	Radis
Brocoli	Haricot vert	Tomate
Carotte		

Fruits

Abricot	Melon
Cassis	Nectarine
Cerise	Pamplemousse
Citron	Pastèque
Figue	Pomme
Fraise	Prune
Framboise	Pêche
Groseille	Rhubarbe



Juillet

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail	Courge	Petit pois
Aubergine	Courgette	Poivron
Betterave	Fève	Pomme de terre
Blette	Haricot vert	Radis
Brocoli	Maïs	Salade
Carotte	Oignon	Tomate
Concombre		

Fruits

Abricot	Myrtille
Cassis	Mûre
Cerise	Nectarine
Figue	Pastèque
Fraise	Poire
Framboise	Prune
Groseille	Pêche
Nectarine	Rhubarbe
Melon	



Août

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail	Chou rave	Petit pois
Artichaut	Concombre	Poivron
Aubergine	Courgette	Pomme de terre
Betterave	Haricot vert	Radis
Blette	Maïs	Salade
Brocoli	Oignon	Tomate

Fruits

Abricot	Mûre
Cassis	Nectarine
Figue	Pastèque
Fraise	Poire
Framboise	Pomme
Groseille	Prune
Melon	Pruneau
Mirabelle	Pêche
Myrtille	Raisin



Septembre

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail	Concombre	Poivron
Artichaut	Courge	Pomme de terre
Brocoli	Courgette	Potimarron
Carotte	Céleri	Potiron
Chou	Haricot vert	Radis
Chou lisse	Oignon	Salade
Chou-fleur	Patate douce	Tomate

Fruits

Coing	Pastèque
Figue	Poire
Melon	Pomme
Mirabelle	Prune
Myrtille	Pruneau
Mûre	Pêche
Nectarine	Raisin
Noix	



Octobre

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail	Chou-fleur	Patate douce
Artichaut	Courge	Poireau
Betterave	Courgette	Pomme de terre
Blette	Céleri	Potiron
Brocoli	Haricot vert	Salade
Carotte	Navet	Salsifis
Chou	Oignon	Tomate
Chou lisse	Panais	Topinambour

Fruits

Châtaigne	Noix
Citron	Poire
Coing	Pomme
Figue	Prune
Grenade	Raisin
Kiwi	



Novembre

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail	Chou-fleur	Panais
Artichaut	Courge	Patate douce
Betterave	Courgette	Poireau
Blette	Céleri	Pomme de terre
Brocoli	Endive	Potiron
Carotte	Fenouil	Rutabaga
Céleri	Navet	Salsifis
Chou lisse	Oignon	Topinambour
Chou de Bruxelles		

Fruits

Banane	Mandarine
Châtaigne	Mangue
Citron	Noix
Clémentine	Pamplemousse
Grenade	Poire
Kaki	Pomme
Kiwi	Raisin



Décembre

Fruits et légumes de saison

Légumes

Ail	Crosne	Pomme de terre
Avocat	Céleri	Potiron
Betterave	Endive	Radis
Carotte	Navet	Radis noir
Chou lisse	Oignon	Rutabaga
Chou de Bruxelles	Panais	Salsifis
Chou-fleur	Patate douce	Salade
Courge	Poireau	Topinambour

Fruits

Ananas	Kaki
Banane	Mandarine
Châtaigne	Mangue
Citron	Orange
Clémentine	Pamplemousse
Grenade	Poire
Kiwi	Pomme

