

# Calendrier des saisons

## Printemps

### Légumes

Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Céleri vert  
Concombre  
Cresson de fontaine  
Épinard  
Fenouil  
Mâche  
Patate douce  
Radis  
Tomate

### Fruits

Fraise  
Orange  
Poire  
Pomme

## Été

### Légumes

Aubergine  
Brocoli  
Céleri vert  
Chou-fleur  
Chou-rave  
Concombre  
Courgette  
Cresson de fontaine  
Épinard  
Fenouil  
Haricot plat  
Haricot princesse  
Laitue  
Mâche  
Poivron  
Radis  
Rhubarbe  
Scarole  
Tomate

### Fruits

Abricot  
Cerise  
Fraise  
Framboise  
Groseille rouge  
Kiwi  
Melon  
Mûre  
Myrtille  
Nectarine  
Pêche  
Prune  
Raisin

## Automne

### Légumes

Brocoli  
Céleri-rave  
Chicon  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou de Savoie  
Chou frisé  
Chou pointu  
Chou rouge  
Chou-fleur  
Chou-navet  
Chou-rave  
Courgette  
Cresson de fontaine  
Épinard  
Mâche  
Panais  
Patate douce  
Poireau  
Potiron  
Racine de persil  
Scorsonère  
Topinambour

### Fruits

Citron  
Figue  
Kiwaï  
Kiwi  
Mandarine  
Poire  
Pomme  
Raisin

## Hiver

### Légumes

Céleri-rave  
Chicon  
Chou blanc  
Chou de Savoie  
Chou frisé  
Chou pointu  
Chou rouge  
Chou-navet  
Choux de Bruxelles  
Cresson de fontaine  
Épinard  
Panais  
Patate douce  
Poireau  
Racine de persil  
Scorsonère  
Topinambour

### Fruits

Citron  
Clémentine  
Litchi  
Orange  
Orange sanguine  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

Disponibles  
toute l'année

### Légumes

Carotte  
Champignon  
Pomme de terre

### Fruits

Ananas  
Avocat  
Banane  
Fruit de la passion  
Grenade  
Mangue

En choisissant des fruits et légumes de saison, vous faites le plein de vitamines et de goût. C'est ainsi qu'ensemble, nous avançons vers une **vie plus saine**, pas à pas.

