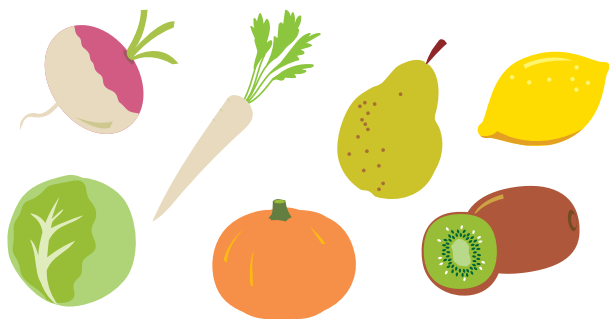


À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

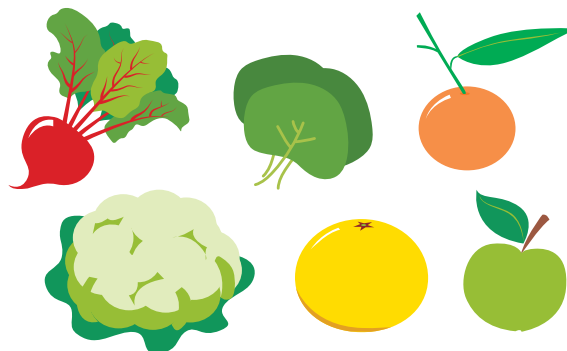
Janvier



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, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

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

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

Avril



LÉGUMES | asperge, betterave, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, salade

FRUITS | pamplemousse, pomme, rhubarbe

Mai



LÉGUMES | artichaut, asperge, champignon de Paris, concombre, courgette, cresson, épinard, navet, petit pois, radis, salade

FRUITS | fraise, pamplemousse, rhubarbe

Juin



LÉGUMES | artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe

À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

Juillet



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune

Août



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune

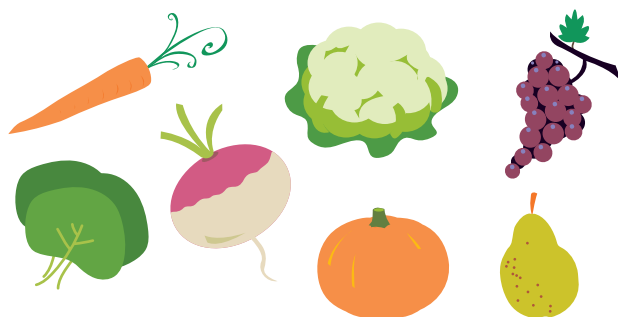
Septembre



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate, salade

FRUITS | figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin

Octobre



LÉGUMES | ail, betterave, blette, brocoli, carotte, celeri, 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, salade

FRUITS | châtaigne, coing, figue, kaki, noisette, noix, poire, pomme, raisin

Novembre



LÉGUMES | ail, betterave, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS | châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme

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, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme