



www.lotus-bouche-cousue.fr

Retrouvez différents dossiers sur www.lotus-bouche-cousue.fr pour une routine healthy & bien-être



Fiche : les fruits & légumes par saison



Hiver

Printemps

Été

Automne

Janvier

Avril

Juillet

Octobre

pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
noix

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

pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomélos

fève,
épinard,
blette,
céleri,
oignon,
radis noir & rose,
asperge,
poireau,
carotte,
choux,
navet,
endive,
aillet

abricot
brugnon
cassis
cerise
fraise
framboise
melon
prune
figue
myrtille
nectarine
pêche
pastèque
poire

brocoli,
radis rose,
concombre,
artichaut,
blette, fenouil,
haricot vert,
maïs, navet,
oignon blanc,
petit pois,
potimarron,
poivron, tomate,
aubergine,
courgette, fève,
carotte, céleri

pomme
poire
raisin
noix fraîche
châtaigne
pêche de vigne
figue
coing
myrtille
framboise
mûre
noix

concombre,
courge, haricot,
radis, artichaut,
fenouil, navet,
maïs, épinard,
petit pois, ail,
potimarron,
céleri, auber-
gine, échalote,
carotte, poireau,
panais, poivron,
courgette,
tomate, chou,
blette

Février

Mai

Août

Novembre

pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomélos

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

fraise
cerise
pomélos
rhubarbe

choux fleur, ail,
radis rose,
asperge,
artichaut,
choux, pomme
de terre, oignon,
céleri branche,
courgette,
petit pois, fève,
fenouil,
carotte,
épinard,
poireau, aillet,
navet

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

brocoli, radis
rose, concombre,
artichaut,
pomme de
terre, échalote,
oignon sec &
blanc, haricot
vert, maïs, navet,
petit pois, poti-
marron, poivron,
aubergine, to-
mate, courgette,
poireau, blette,
fenouil, carotte,
fève

pomme
kaki
mandarine
pore
raisin
châtaigne
clémentine
noix

choux,
échalote,
radis,
céleri,
ail,
blette,
courge, navet,
brocoli, panais,
oignon,
artichaut,
fenouil,
potimarron,
carotte,
poireau

Mars

Juin

Septembre

Décembre

pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomélos

épinard,
potimarron,
courge,
blette,
céleri,
poireau,
panais,
choux,
oignon,
ail, navet,
asperge
radis noir & rose
endive

fraise
framboise
cerise
melon
pêche
pomélos

brocoli, ail, radis
rose, choux,
concombre,
poireau,
artichaut,
betterave,
blette, oignon
blanc, fenouil,
tomate, pomme
de terre, haricot
vert, courgette,
aubergine, petit
pois, poivron,
fève, carotte,
navet, céleri

coing
figue
raisin
noix fraîche
pêche
prune
pastèque
melon
poire
pomme
mûre

concombre,
courge, haricot
vert, maïs,
épinard, petit
pois, potimarron,
céleri, poivron,
courgette, to-
mate, aubergine,
échalote, oignon
sec, fenouil, na-
vet, radis, choux,
blette, carotte,
artichaut, hari-
cot à écosser,
ail

kiwi
mandarine
poire
pomme
clémentine
noix

choux,
ail,
radis noir,
céleri,
cardon,
blette,
potimarron,
oignon,
salsifs, fenouil,
épinard,
courge, navet,
panais, carotte,
poireau,
échalote