



## JANVIER

Betterave  
Carotte  
Céleri  
Champignon de Paris  
Chou  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Courge  
Cresson  
Endive  
Épinard  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Potiron  
Salsifis  
Topinambour

---

Citron  
Clémentine  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Poire  
Pomme

## FÉVRIER

Betterave  
Carotte  
Céleri  
Champignon de Paris  
Chou  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Cresson  
Endive  
Épinard  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Salsifis  
Topinambour

---

Citron  
Clémentine  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

## MARS

Betterave  
Carotte  
Céleri  
Champignon de Paris  
Chou  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Cresson  
Endive  
Épinard  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Salsifis  
Topinambour

---

Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

## AVRIL

Asperge  
Champignon de Paris  
Cresson  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Radis

---

Pamplemousse  
Poire  
Rhubarbe

## MAI

Artichaut  
Asperge  
Champignon de Paris  
Concombre  
Courgette  
Fenouil  
Haricot Vert  
Laitue  
Petit pois  
Poivron  
Radis  
Tomate

---

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Pamplemousse  
Rhubarbe

## JUIN

Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Blette  
Champignon de Paris  
Concombre  
Courgette  
Fenouil  
Haricot Vert  
Laitue  
Petit pois  
Poivron  
Radis  
Tomate

---

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Pamplemousse  
Rhubarbe

## JUILLET

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Blette  
Champignon de Paris  
Concombre  
Courgette  
Fenouil  
Haricot vert  
Laitue  
Maïs  
Poivron  
Tomate

---

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Myrtille  
Nectarine  
Prune

## AOÛT

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Blette  
Champignon de Paris  
Concombre  
Courgette  
Fenouil  
Haricot vert  
Laitue  
Maïs  
Poivron  
Tomate

---

Abricot  
Cassis  
Figue  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Mirabelle  
Mûre  
Myrtille  
Noisette  
Noix  
Poire  
Prune  
Quetsche

## SEPTEMBRE

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Chou-fleur  
Champignon de Paris  
Concombre  
Courgette  
Cresson  
Épinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Laitue  
Maïs  
Oignon  
Poireau  
Poivron  
Potiron  
Tomate

---

Figue  
Melon  
Mirabelle  
Mûre  
Myrtille  
Noisette  
Noix  
Poire  
Prune  
Quetsche  
Raisin  
Reine Claude

## OCTOBRE

Ail  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
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

---

Châtaigne  
Coing  
Figue  
Noisette  
Noix  
Poire  
Pomme  
Quetsche  
Raisin

## NOVEMBRE

Ail  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Champignon de Paris  
Chou  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Courge  
Cresson  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Potiron

---

Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Kiwi  
Mandarine  
Noisette  
Poire  
Pomme

## DÉCEMBRE

Ail  
Betterave  
Carotte  
Céleri  
Champignon de Paris  
Chou  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Courge  
Cresson  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Potiron  
Salsifis  
Topinambour

---

Citron  
Clémentine  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Poire  
Pomme

