

FRUITS DE SAISON

Pour ce calendrier, nous avons sélectionné un maximum de fruits locaux.

Les fruits marqués d'un astérisque ne sont pas locaux, mais ont des apports nutritifs importants.

frais

conservation

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sep- tembre	Oc- tobre	No- vembre	Dé- cembre
ABRICOT												
BANANE*												
CASSIS												
CERISE												
CHÂTAIGNE												
CITRON*												
CLÉMENTINE*												
COING												
FRAISE												
FRAMBOISE												
GROSEILLE												
KIWAÏ												
MANDARINE*												
MELON												
MIRABELLE												
MÛRE												
MYRTILLE												
NOISETTE												
NOIX												
ORANGE*												
POIRE												
POMME												
PRUNE												
RAISIN												



LÉGUMES DE SAISON

Pour ce calendrier, nous avons uniquement sélectionné des légumes locaux.



frais

conservation

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sep- tembre	Oc- tobre	No- vembre	Dé- cembre
AIL	conservation	conservation	conservation	conservation	conservation	frais	frais	frais	conservation	conservation	conservation	conservation
ARTICHAUT								frais	frais	frais		
ASPERGE				frais	frais	frais						
AUBERGINE							frais	frais	frais			
BETTE						frais	frais	frais	frais	frais		
BETTERAVE	conservation	conservation	conservation			frais	frais	frais	frais	frais		conservation
BROCOLI						frais	frais	frais	frais	frais		
BUTTERNUT	conservation	conservation	conservation						frais	frais		conservation
CAROTTE	conservation	conservation	conservation			frais	frais	frais	frais	frais		conservation
CÉLERI BRANCHE							frais	frais	frais	frais		
CÉLERI RAVE	conservation	conservation	conservation					frais	frais	frais		conservation
CERFEUIL				frais	frais				frais	frais		
CHAMPIGNON	frais	frais	frais	frais	frais	frais	frais	frais	frais	frais	frais	frais
CHICORÉE						frais	frais	frais	frais	frais		
CHOU BLANC	conservation	conservation	conservation					frais	frais	frais		
CHOU CHINOIS								frais	frais	frais		
CHOU DE BRUXELLES	frais	frais	frais						frais	frais		
CHOU-FLEUR						frais	frais	frais	frais	frais		
CHOU FRISÉ	frais	frais	frais					frais	frais	frais		
CHOU RAVE	conservation	conservation				frais	frais	frais	frais	frais		conservation
CHOU ROUGE	conservation	conservation	conservation					frais	frais	frais		
CHOU VERT	frais	frais	frais					frais	frais	frais		
CONCOMBRE						frais	frais	frais				
COURGETTE						frais	frais	frais	frais			
CRESSON	frais	frais	frais							frais	frais	frais

LÉGUMES DE SAISON

Pour ce calendrier, nous avons uniquement sélectionné des légumes locaux.



frais

conservation

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sep- tembre	Oc- tobre	No- vembre	Dé- cembre
ÉCHALOTE	conservation	conservation				frais	frais	frais	conservation	conservation	conservation	conservation
ENDIVE (CHICON)	frais	frais	frais							frais	frais	frais
ÉPINARD				frais	frais	frais			frais	frais	frais	
FENOUIL						frais	frais	frais	frais	frais	frais	
HARICOT							frais	frais	frais	frais		
MÂCHE	frais	frais	frais	frais						frais	frais	frais
MAÏS								frais	frais	frais		
NAVET	conservation	conservation				frais	frais	frais	frais	frais	frais	
OIGNON	conservation	conservation					frais		conservation	conservation	conservation	conservation
PANAIS	frais	frais	frais	frais					frais	frais	frais	frais
PETIT POIS						frais	frais					
POIREAU	frais	frais	frais	frais		frais	frais	frais	frais	frais	frais	frais
POIVRON							frais	frais	frais	frais		
POMME DE TERRE	conservation	conservation	conservation			frais	frais	frais	frais	frais	frais	conservation
POTIMARRON	conservation	conservation						frais	frais	frais	conservation	conservation
POTIRON	conservation	conservation						frais	frais	frais	conservation	conservation
RADIS NOIR	conservation	conservation	conservation						frais	frais	frais	conservation
RADIS ROSE				frais	frais	frais	frais	frais	frais	frais	frais	
RHUBARBE				frais	frais	frais	frais					
ROQUETTE				frais	frais	frais			frais	frais	frais	
RUTABAGA	conservation	conservation						frais	frais	frais	frais	conservation
SALADE				frais	frais	frais	frais	frais	frais	frais	frais	
SALSIFIS	frais	frais	frais								frais	frais
TOMATE							frais	frais	frais	frais		
TOPINAMBOUR	frais	frais	frais							frais	frais	frais