

Calendrier des légumes et fruits de saison



Diétôdélises

Les légumes de saison

JANVIER

- Brocolis - Endive - Potiron
- Butternut - Mâche - Salsifis
- Citrouille - Navet - Topinambour
- Céleri - Oignon
- Choux - Panais
- Cresson - Poireau
- Échalote - Pomme de terre

FÉVRIER

- Butternut - Navet
- Citrouille - Oignon
- Céleri - Panais
- Choux - Poireau
- Échalote - Pomme de terre
- Endive - Salsifis
- Mâche - Topinambour

MARS

- Choux - Pomme de terre
- Échalote - Topinambour
- Endive
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Poireau

AVRIL

- Ail - Radis
- Asperge
- Échalote
- Épinard
- Laitue
- Oignon
- Pomme de terre



MAI

- Ail - Laitue
- Asperge - Oignon
- Betterave - Petit pois
- Blette - Pomme de terre
- Carotte - Radis
- Échalote
- Épinard



JUIN

- Ail - Échalote - Poivron
- Artichaut - Épinard - P. de Terre
- Asperge - Fenouil - Radis
- Aubergine - Haricot vert
- Betterave - Laitue
- Blette - Oignon
- Carotte - Petit pois
- Concombre - Piment frais

JUILLET

- Ail - Cresson - Poivron
- Artichaut - Échalote - P. de Terre
- Asperge - Fenouil - Radis
- Aubergine - Haricot vert
- Betterave - Laitue
- Blette - Oignon
- Carotte - Petit pois
- Concombre - Piment frais

AOÛT

- Ail - Échalote
- Artichaut - Fenouil
- Aubergine - Haricot vert
- Betterave - Laitue
- Blette - Oignon
- Carotte - Piment frais
- Concombre - Poivron
- Cresson - Pomme de terre

SEPTEMBRE

- Aubergine - Concombre - Poireau
- Betterave - Cresson - Poivron
- Bette - Échalote - P. de Terre
- Butternut - Fenouil - Potiron
- Carotte - Laitue
- Citrouille - Oignon
- Céleri - Panais
- Choux - Patate douce

OCTOBRE

- Betterave - Échalote - Mâche
- Blette - Fenouil - Salsifis
- Butternut - Navet
- Citrouille - Oignon
- Céleri - Panais
- Choux - Poireau
- Concombre - Pomme de Terre
- Cresson - Potiron

NOVEMBRE

- Brocolis - Navet - Topinambour
- Butternut - Oignon
- Citrouille - Panais
- Céleri - Poireau
- Choux - P. de terre
- Cresson - Potiron
- Échalote - Mâche
- Endive - Salsifis



DÉCEMBRE

- Brocolis - Navet - Topinambour
- Butternut - Mâche
- Citrouille - Oignon
- Céleri - Panais
- Choux - Poireau
- Cresson - Pomme de terre
- Échalote - Potiron
- Endive - Salsifis

Les fruits de saison

JANVIER

- Ananas - Kaki - Pomme
- Anone - Kiwi
- Avocat - Litchi
- Banane - Mangue
- Citron - Orange
- Clémentine - Pamplemousse
- Grenade - Papaye

FÉVRIER

- Ananas - Kiwi
- Anone - Mangue
- Avocat - Orange
- Banane - Pamplemousse
- Citron - Pomme
- Clémentine
- Grenade

MARS

- Ananas
- Avocat
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Pamplemousse
- Pomme



AVRIL

- Ananas
- Avocat
- Citron
- Kiwi
- Pomme
- Rhubarbe

MAI

- Cerise
- Fraise
- Goyave
- Rhubarbe



JUIN

- Abricot - Rhubarbe
- Cerise - Tomate
- Fraise
- Goyave
- Groseille
- Litchi
- Pastèque
- Pêche

JUILLET

- Abricot - Litchi
- Cassis - Melon
- Cerise - Mure
- Figue - Myrtille
- Framboise - Nectarine
- Fraise - Pastèque
- Goyave - Pêche
- Groseille - Prune

AOÛT

- Abricot - Mure
- Cassis - Myrtille
- Figue - Nectarine
- Framboise - Pastèque
- Fraise - Pêche
- Goyave - Poire
- Groseille - Prune
- Melon - Tomate

SEPTEMBRE

- Cassis - Pastèque
- Figue - Pêche
- Framboise - Poire
- F. de la passion - Prune
- Melon - Tomate
- Mure
- Myrtille
- Nectarine

OCTOBRE

- Anone - Papaye
- Avocat - Poire
- Banane - Pomme
- Clémentine - Tomate
- Coing
- Figue
- F. de la passion
- Kaki



NOVEMBRE

- Anone - Litchi
- Avocat - Orange
- Banane - Papaye
- Clémentine - Poire
- Coing - Pomme
- F. de la passion
- Grenade
- Kaki

DÉCEMBRE

- Anone - Kiwi
- Avocat - Litchi
- Banane - Mangue
- Citron - Orange
- Clémentine - Pamplemousse
- F. de la passion - Papaye
- Grenade - Pomme
- Kaki

A noter la rhubarbe est un légume mais avec notre utilisation courante je vous l'ai classé dans les fruits