

Guide des Produits de Saison

Mangez plus savoureux, plus économique, et plus durable !

(Ce guide vous présente une sélection des principaux fruits et légumes disponibles pour chaque saison. N'hésitez pas à explorer les marchés locaux pour découvrir d'autres variétés régionales !)

Les Fruits et Légumes Mois par Mois : Votre Calendrier de Saisonnalité

Voici le détail des produits de saison que vous pouvez retrouver selon les mois de l'année. Un guide pour manger frais et local toute l'année !

Printemps

(Mars - Avril - Mai)

Fruits :

- | | |
|-------------|-------------|
| • Fraise | • Cerise |
| • Framboise | • Groseille |
| • Cassis | • Rhubarbe |

Légumes :

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| • Asperge | • Radis |
| • Petit pois | • Épinard |
| • Laitue / Salade | • Artichaut |
| • Fève | • Carotte nouvelle |
| • Courgette (fin de saison) | • Ail nouveau |

Été

(Juin - Juillet - Août)

Fruits :

- Melon
- Pêche
- Abricot
- Prune
- Myrtille
- Pastèque
- Nectarine
- Figue
- Raisin (fin d'été)
- Mûre

Légumes :

- Tomate
- Aubergine
- Concombre
- Maïs
- Pomme de terre nouvelle
- Courgette
- Poivron
- Haricot vert
- Oignon nouveau
- Ail

Automne

(Septembre - Octobre - Novembre)

Fruits :

- | | |
|----------|-------------|
| • Pomme | • Poire |
| • Raisin | • Châtaigne |
| • Noix | • Kaki |
| • Coing | |

Légumes :

- | | |
|--|-----------------------------------|
| • Courge (potimarron, butternut, citrouille) | • Champignon (cèpes, girolles...) |
| • Choux (brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles) | • Poireau |
| • Betterave | • Potimarron |
| • Endive | • Carotte |
| • Pomme de terre | |

Hiver

(Décembre - Janvier - Février)

Fruits :

- Orange
- Mandarine
- Pomme (variétés de conservation)
- Ananas (variétés importées)
- Clémentine
- Kiwi
- Poire (variétés de conservation)

Légumes :

- Poireau
- Choux (tous types)
- Pomme de terre
- Panais
- Betterave
- Potiron / Courge
- Endive
- Carotte
- Céleri-rave
- Rutabaga
- Navet