



# LES LEGUMES DE SAISON - PARTIE 1 SUR 3

| LEGUMES           | HIVER |     |     | PRINTEMPS |     |     | ÉTÉ  |      |      | AUTOMNE |     |     |
|-------------------|-------|-----|-----|-----------|-----|-----|------|------|------|---------|-----|-----|
|                   | DEC   | JAN | FEU | MAR       | AVR | MAI | JUIN | JUIL | AOUT | SEP     | OCT | NOV |
| Artichaut         |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Asperge           |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Aubergine         |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Avocat            |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Betterave         |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Blette            |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Brocolis          |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Carotte           |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Céleri            |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Champignon        |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Chou de Bruxelles |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Chou Fleur        |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Chou Lisse        |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Chou Rave         |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |



# LES LEGUMES DE SAISON - PARTIE 2 SUR 3

| LEGUMES      | HIVER |     |     | PRINTEMPS |     |     | ÉTÉ  |      |      | AUTOMNE |     |     |
|--------------|-------|-----|-----|-----------|-----|-----|------|------|------|---------|-----|-----|
|              | DEC   | JAN | FEV | MAR       | AVR | MAI | JUIN | JUIL | AOUT | SEP     | OCT | NOV |
| Concombre    |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Courge       |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Courgette    |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Endive       |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Epinard      |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Fenouil      |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Fève         |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Haricot vert |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Navet        |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Panais       |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Patate Douce |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Petit pois   |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Poireau      |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |
| Poivron      |       |     |     |           |     |     |      |      |      |         |     |     |

# LES LEGUMES DE SAISON - PARTIE 3 SUR 3

| LEGUMES     | HIVER |       |       | PRINTEMPS |       |       | ÉTÉ   |       |       | AUTOMNE |       |       |
|-------------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|             | DEC   | JAN   | FEV   | MAR       | AVR   | MAI   | JUIN  | JUIL  | AOUT  | SEP     | OCT   | NOV   |
| Potimarron  | Vert  | Rouge | Vert  | Rouge     | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge | Vert  | Vert    | Vert  | Vert  |
| Radis       | Rouge | Vert  | Rouge | Vert      | Vert  | Vert  | Vert  | Vert  | Vert  | Vert    | Rouge | Rouge |
| Radis noir  | Rouge | Rouge | Vert  | Vert      | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge   | Rouge | Rouge |
| Rutabaga    | Vert  | Vert  | Vert  | Vert      | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge   | Rouge | Rouge |
| Salade      | Vert  | Vert  | Vert  | Vert      | Vert  | Vert  | Vert  | Vert  | Vert  | Vert    | Vert  | Vert  |
| Salsifi     | Rouge | Vert  | Vert  | Vert      | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge   | Rouge | Rouge |
| Tomate      | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge     | Rouge | Rouge | Vert  | Vert  | Vert  | Vert    | Vert  | Rouge |
| Topinambour | Vert  | Vert  | Vert  | Vert      | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge | Rouge   | Rouge | Vert  |

- Favorisez la consommation de fruits et légumes des producteurs locaux.
- L'ail et l'oignon peuvent être consommés toute l'année pour accompagner vos plats.
- Essayez de consommer des légumes à chaque repas.

Cette liste est non-exhaustive, les fruits et légumes existent en plus grand nombre et leur consommation peut dépendre –entre autres- de la météo.