



# 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.