

janvier

LÉGUMES

Ail	Courge	Oignon
Betterave	Crosne	Panais
Carotte	Endive	Poireau
Céleri	Épinard	Pomme de terre
Chou	Frisée	Salsifis
Chou de Bruxelles	Mâche	Topinambour
	Navet	

FRUITS

Citron	Mandarine	Poire
Clémentine	Orange	Pomme
Kiwi	Pamplemousse	

février

LÉGUMES

Ail	Endive	Poireau
Betterave	Épinard	Pomme de terre
Carotte	Frisée	Radis
Céleri	Mâche	Salsifis
Chou de Bruxelles	Navet	Topinambour
Crosne	Oignon	
	Panais	

FRUITS

Citron	Mandarine	Poire
Clémentine	Orange	Pomme
Kiwi	Pamplemousse	

mars

LÉGUMES

Ail	Chou	Panais	👉
Asperge	de Bruxelles	Poireau	👉
Betterave	Crosne	Pomme de terre	
Blette	Endive	Radis	👉
Carotte	Épinard	Salsifis	
Céleri	Frisée	Topinambour	
Chou	Navet		👉
Chou-fleur	Oignon		👉

FRUITS

Citron	Orange	Poire	👉
Kiwi	Pamplemousse	Pomme	👉

avril

LÉGUMES

Ail	Chou-fleur	Oignon	👉
Artichaut	Concombre	Petit pois	
Asperge	Endive	Poireau	👉
Betterave	Épinard	Pomme de terre	
Blette	Frisée	Radis	
Carotte	Laitue		👉
Céleri	Navet		👉

FRUITS

Citron	Pamplemousse	Pomme	👉
--------	--------------	-------	---

mai

LÉGUMES

Ail	Céleri	Oignon
Artichaut	Chou-fleur	Petit pois
Asperge	Concombre	Pomme de terre
Aubergine	Courgette	primeur
Betterave	Épinard	Radis
Blette	Laitue	Tomate
Carotte	Navet	

FRUITS

Cerise	Pamplemousse
Fraise	Rhubarbe

juin

LÉGUMES

Ail	Céleri	Oignon
Artichaut	Concombre	Petit pois
Asperge	Courgette	Poivron
Aubergine	Épinard	Pomme de terre
Betterave	Fenouil	primeur
Blette	Haricot vert	Radis
Brocoli	Laitue	Tomate
Carotte	Navet	

CÉRÉALES

Avoine d'hiver	Colza d'hiver	Orge d'hiver
Avoine de printemps	et de printemps	Pois
		Seigle

FRUITS

Abricot	Framboise	Pastèque
Cassis	Groseille	Pêche
Cerise	Melon	Prune
Fraise	Pamplemousse	Rhubarbe

juillet

LÉGUMES

Ail	Céleri	👉	Oignon	👉
Artichaut	Concombre	👉	Petit pois	
Asperge	👉 Courgette	👉	Poivron	
Aubergine	👉 Épinard		Pomme de terre	
Betterave	Fenouil		primeur	
Blette	Haricot vert	👉	Radis	👉
Brocoli	👉 Laitue	👉	Tomate	👉
Carotte	👉 Maïs	👉		

CÉRÉALES

Avoine d'hiver	Blé tendre	Féveroles et fèves	👉
Avoine	d'hiver et de	Orge d'hiver	
de printemps	printemps	Orge de printemps	
Blé dur d'hiver	Colza d'hiver	Pois	👉
et de printemps	et de printemps	👉 Seigle	
		Triticale	

FRUITS

Abricot	👉 Framboise	👉	Pastèque	👉
Cassis	👉 Groseille	👉	Pêche	👉
Cerise	👉 Melon	👉	Poire	👉
Figue	Myrtille	👉	Prune	👉
Fraise	👉 Nectarine	👉	Rhubarbe	

août

LÉGUMES

Ail	Concombre	👉	Maïs	👉
Artichaut	Courge	👉	Oignon	👉
Aubergine	👉 Courgette	👉	Poivron	
Betterave	Épinard		Pomme de terre	
Blette	Fenouil		primeur	
Brocoli	👉 Frisée	👉	Radis	👉
Carotte	👉 Haricot vert	👉	Tomate	👉
Céleri	👉 Laitue	👉		

CÉRÉALES

Avoine d'hiver	Blé tendre d'hiver et	Pois	👉
Avoine de printemps	de printemps	Seigle	
Blé dur d'hiver et de	👉 Féverole et fève	👉 Triticale	
printemps	Orge de printemps		

FRUITS

Abricot	👉 Mirabelle	👉	Poire	👉
Cassis	👉 Mûre	👉	Pomme	👉
Figue	👉 Myrtille	👉	Prune	👉
Fraise	👉 Nectarine	👉	Pruneau	👉
Framboise	👉 Noisette		Raisin	
Groseille	👉 Pastèque	👉		
Melon	👉 Pêche	👉		

septembre

LÉGUMES

Ail	Chou de	Maïs	🍷
Artichaut	Bruxelles	Oignon	🍷
Aubergine	Concombre	Panais	🍷
Betterave	Courge	Poireau	🍷
Blette	Courgette	Poivron	
Brocoli	Épinard	Pomme de terre	
Carotte	Fenouil	Potiron	🍷
Céleri	Frisée	Radis	🍷
Chou	Haricot vert	Tomate	🍷
Chou-fleur	Laitue		🍷

CÉRÉALES

Tournesol 🍷

FRUITS

Coing	Myrtille	Poire	🍷
Figue	Noisette	Pomme	🍷
Melon	Noix	Prune	🍷
Mirabelle	Pastèque	Pruneau	🍷
Mûre	Pêche	Raisin	

octobre

LÉGUMES

Ail	Courge	Oignon	🍷
Aubergine	Courgette	Panais	
Betterave	Endive	Poireau	🍷
Blette	Épinard	Pomme de terre	
Brocoli	Fenouil	Potiron	🍷
Carotte	Frisée	Radis	🍷
Céleri	Haricot	Rutabaga	
Chou	vert	Salsifis	🍷
Chou-fleur	Laitue	Tomate	🍷
Chou de	Mâche	Topinambour	
Bruxelles	Maïs		🍷
Concombre	Navet		🍷

CÉRÉALES

Maïs	🍷	Soja	🍷
Riz		Sorgho	

FRUITS

Châtaigne	Myrtille	Poire	🍷
Coing	Noisette	Pomme	🍷
Figue	Noix	Raisin	

novembre

LÉGUMES

Ail	Citrouille	👉	Panais	👉
Betterave	Courge	👉	Poireau	👉
Brocoli	👉	Crosne	Pomme de terre	
Cardon	Endive		Potiron	👉
Carotte	👉	Épinard	Radis	👉
Céleri	👉	Fenouil	Rutabaga	
Chou	👉	Frisée	Salsifis	
Chou-fleur	👉	Mâche	Topinambour	
Chou de Bruxelles	👉	Navet		👉
	👉	Oignon		👉

CÉRÉALES

Maïs	👉	Sorgho	👉
------	---	--------	---

FRUITS

Citron	👉	Coing	Orange	👉
Châtaigne	👉	Kiwi	Poire	👉
Clémentine	👉	Mandarine	Pomme	👉

décembre

LÉGUMES

Ail	Crosne	Poireau	👉	
Betterave	Endive	Pomme de terre		
Carotte	👉	Épinard	Potiron	👉
Céleri	👉	Frisée	Radis	👉
Chou	👉	Mâche	Rutabaga	
Chou de Bruxelles	👉	Navet	👉	Salsifis
Courge	👉	Oignon	👉	Topinambour
	👉	Panais		👉

CÉRÉALES

Avoine d'hiver	Blé tendre d'hiver	Pois	👉
Avoine de printemps	et de printemps	Seigle	
Blé dur d'hiver et de printemps	Féverole et fève	👉	
	Orge de printemps		

FRUITS

Citron	👉	Kiwi	👉	Poire	👉
Châtaigne		Mandarine	👉	Pomme	👉
Clémentine	👉	Orange			👉