

LEGUMES DE SAISON

Mois Légumes	Janvier	Fevrier	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Decembre
Ail					X	X	X	X				
Artichaut						X	X	X	X	X		
Aspérge				X	X	X						
Aubergine						X	X	X	X			
Avocat *	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bette				X	X	X	X	X	X	X		
Betterave Rouge					X	X	X	X	X	X		
Brocoli						X	X	X	X	X		
Carotte	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
Céleri branche						X	X	X	X	X	X	
Céleri rave	X	X	X	X				X	X	X	X	X
Chou blanc	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
Chou de Bruxelles	X									X	X	X
Chou frisé	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Chou Romanesco						X	X	X	X			
Chou rouge	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
Chou Chinois	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X
Chou fleur					X	X	X	X	X	X		
Chou rave			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Citrouille									X	X	X	X
Concombre						X	X	X	X			
Courge								X	X	X	X	X
Courgette						X	X	X	X			
Endive	X	X	X								X	X
Epinard				X	X	X	X	X	X	X	X	
Fenouil					X	X	X	X	X		X	
Haricot						X	X	X	X			
Laitue			X	X	X	X	X	X	X	X		
Mâche	X	X									X	X
Mais							X	X	X	X		
Navet						X	X	X	X			
Oignon	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Panais									X	X	X	X
Pâtisson							X	X				
Petit Pois						X	X					
Poireau	X	X	X	X					X	X	X	X
Pois mange- tout						X	X					
Poivron							X	X	X	X		
Pomme de terre	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Potimarron												
Potiron									X	X		
Radis		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Salsifi	X	X	X							X	X	X
Tomate *							X	X	X	X		
Topinambour	X	X								X	X	X

LEGUMES DE SAISON

* Avocats et tomates sont des fruits plus couramment utilisés comme des légumes.