



MON CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



AUTOMNE

SEPTEMBRE

Légumes : Artichaut, Aubergine, Betterave, Blettes, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou Blanc, Chou-Fleur, Choux de Bruxelles, Concombre, Courgette, Epinards, Fenouil, Haricot, Laitue, Maïs, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate

Fruits : Melon, Mûre, Myrtille, Poire, Pamplemousse, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin

OCTOBRE

Légumes : Aubergine, Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou Blanc, Chou-Fleur, Choux de Bruxelles, Concombre, Courge, Courgette, Endive, Epinards, Fenouil, Frisée, Haricot, Laitue, Mache, Maïs, Poireau, Pomme de terre, Radis

Fruits : Coing, Pamplemousse, Poire, Pomme, Raisin

NOVEMBRE

Légumes : Betterave, Carotte, Céleri, Frisée, Laitue, Mâche, Endive, Chou Blanc, Chou-Fleur, Choux de Bruxelles, Brocoli, Courge, Epinards, Fenouil, Navet, Poireau, Potiron, Pomme de terre

Fruits : Coing, Mandarine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme, Raisin



IDÉES RECETTES ! Frisée aux œufs mollets, Salade d'endive au pamplemousse et aux crevettes, Soupe de potiron et de châtaigne, Roulé aux blettes et au comté, Tarte au saumon et aux épinards, Chou blanc aux lardons, Moussaka, Purée de pois cassé, carotte et navet, Gratin de chou-fleur...

PRINTEMPS

MARS

Légumes : Asperge, Betterave, Blettes, Carotte, Céleri, Choux de Bruxelles, Endive, Epinards, Frisée, Navet, Poireau, Pomme de terre

Fruits : Citron, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme



AVRIL

Légumes : Asperge, Betterave, Blettes, Carotte, Endive, Epinards, Navet, Poireau, Pomme de terre, Radis

Fruits : Citron, Pamplemousse, Pomme, Rhubarbe



MAI

Légumes : Asperge, Aubergine, Betterave, Blettes, Carotte, Céleri, Concombre, Courgette, Chou-Fleur, Epinards, Laitue, Navet, Petit pois, Poireau, Pomme de terre, Radis

Fruits : Cerise, Fraise, Framboise, Rhubarbe

IDÉES RECETTES ! Soupe de lentille et d'épinards, Salade bretonne au chou-fleur cru, Concombre au thon, Asperges à la sauce mousseline, Gratin de blettes au coulis de tomate, Hachis Parmentier aux épinards, Riz cantonnais, Pâtes aux petits pois, Poireau et bacon, Aubergine à la parmesane...

JUIN

Légumes : Artichaut, Aubergine, Betterave, Blettes, Carotte, Céleri, Concombre, Laitue, Courgette, Chou Blanc, Chou-Fleur, Epinards, Fenouil, Navet, Petit pois, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis

Fruits : Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Pomme



ÉTÉ

JUILLET

Légumes : Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blettes, Carotte, Céleri, Chou Blanc, Chou-Fleur, Concombre, Courgette, Epinards, Fenouil, Haricot, Laitue, Maïs, Petit pois, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate

Fruits : Abricot, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Nectarine, Pêche, Pomme, Prune



AOUT

Légumes : Artichaut, Aubergine, Blettes, Carotte, Céleri, Chou Blanc, Chou-Fleur, Concombre, Courgette, Laitue, Epinards, Fenouil, Haricot, Maïs, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate

Fruits : Abricot, Cassis, Figue, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune

IDÉES RECETTES ! Salade de courgette et d'aubergine à l'oriental, Haricots persillés EN vinaigrette, Melon au jambon de Bayonne, Salade niçoise, Tartare de légumes du soleil, Ratatouille, Bouillabaisse, Poivron farci à l'aubergine et au chèvre frais, Tomates farcies au tzatziki...

HIVER

DECEMBRE

Légumes : Betterave, Carotte, Céleri, Choux de Bruxelles, Courge, Endive, Epinards, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Potiron, Pomme de terre

Fruits : Mandarine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme



JANVIER

Légumes : Betterave, Carotte, Céleri, Choux de Bruxelles, Courge, Endive, Epinards, Navet, Poireau, Pomme de terre

Fruits : Kiwi, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Citron, Poire, Pomme

FEVRIER

Légumes : Betterave, Carotte, Céleri, Choux de Bruxelles, Endive, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre

Fruits : Citron, Kiwi, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme



IDÉES RECETTES ! Salade de mâche au chèvre et miel, Salade de betterave aux pommes et aux noix, Velouté de courge et de carotte, Endives braisées, Choux de Bruxelles aux châtaignes, Fondue de poireau au vin blanc, Risotto de carottes, Purée de céleri rave et pommes de terre au lait...