













*Ail , asperges, aubergine, bette, betterave rouge, chou frisé, chou chinois, chou fleur, chou rave, concombre, épinard, fenouil, laitue romaine, oignon, petit oignon blanc, pomme de terre , radis, rhubarbe*

 <b>PÉRIODE DE R�COLTRE DES FRUITS ET LÉGUMES EN FRANCE</b>			
<b>JANVIER</b>		<b>FÉVRIER</b>	
<b>FRUITS</b>	<b>LÉGUMES</b>	<b>FRUITS</b>	<b>LÉGUMES</b>
Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Bette Carotte Celeri Choux de Bruxelles Courge Epinards Navet	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Bette Carotte Celeri Choux de Bruxelles Endive Fraise Mache Navet Oignon Porreau Pomme de terre
			
<b>MARS</b>		<b>AVRIL</b>	
<b>FRUITS</b>	<b>LÉGUMES</b>	<b>FRUITS</b>	<b>LÉGUMES</b>
Citron Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Asperge Bette Blattes Carotte Celeri Choux de Bruxelles Endive Epinards Fraise Navet Oignon Porreau Pomme de terre	Citron Pamplemousse Pomme Rhubarbe	Asperge Bette Blattes Carotte Endive Epinards Navet Oignon Porreau Pomme de terre Radis
			
<b>MAI</b>		<b>JUIN</b>	
<b>FRUITS</b>	<b>LÉGUMES</b>	<b>FRUITS</b>	<b>LÉGUMES</b>
Caris Fraise Framboise Rhubarbe	Ail Asperge Aubergine Bette Blattes Carotte Celeri Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Laitue Navet Oignon Petit pois	Abrirot Cassis Cerise Fraise Framboise Groseille Melon Pomme	Oignon Porreau Petit pois Potiron Pomme de terre Radis
			
<b>JUILLET</b>		<b>AOÛT</b>	
<b>FRUITS</b>	<b>LÉGUMES</b>	<b>FRUITS</b>	<b>LÉGUMES</b>
Abrirot Cassis Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Nectarine Pêche Pomme Prune	Ail Artichaut Asperge Oignon Aubergine Porreau Petit pois Potiron Carotte Celeri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricot	Laitue Mats Oignon Porreau Petit pois Potiron Pomme de terre Radis Tomate	Abrirot Cassis Eggs Melon Mats Myrtille Nectarine Pastisque Pêche Porrea Prune Pruneau Laitue
			
<b>SEPTEMBRE</b>		<b>OCTOBRE</b>	
<b>FRUITS</b>	<b>LÉGUMES</b>	<b>FRUITS</b>	<b>LÉGUMES</b>
Melon More Myrtille Pamplemousse Pastisque P�che Poire Pomme Prune Pruneau Raisin	Ail Artichaut Aubergine Bette Blattes Brocoli Cassis Celeri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courge Courgette Endive Epinards Fenouil Fraise	Abrirot Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Haricot Laitue Mache Mats Oignon Porreau Pomme de terre Radis
			
<b>NOVEMBRE</b>		<b>D�CEMBRE</b>	
<b>FRUITS</b>	<b>L�GUMES</b>	<b>FRUITS</b>	<b>L�GUMES</b>
Coing Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Bette Brocoli Carotte Celeri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courge Epinards Fenouil Fraise Laitue Mache	Navet Oignon Porreau Pomme de terre	Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme
