

	JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL	
	LEGUMES	FRUITS	LEGUMES	FRUITS	LEGUMES	FRUITS	LEGUMES	FRUITS
C'EST LE MOMENT	CHAMPIGNON DE PARIS AVOCAT CRESSON BROCOLI POIREAUX	POMME ORANGE CLEMENTINE ANANAS CITRON DE NICE	CHOUX BROCOLI COURGE POIREAU	KIWI ORANGES POMMES POIRES NOIX	CELERI RAVE CELERI BRANCHE NAVET OSEILLE MACHE	POMELO NOIX ORANGES MANDARINES MANGUE ANANAS PAIN DE SUCRE	OSEILLE CELERI BRANCHE OIGNON BLANC RADIS FEVE SALADES FRISEES SCAROLE	RHUBARBE ORANGES MALTAISES ET NAVAL-LATE FRAISE GARIGUETTE
ILS ARRIVENT	TOPINAMBOUR CHOUX	POIRE COMICE PASSE-CRASSANE MANGUE			RADIS NOIR CEBETTE PREMIERS EPINARDS ASPERGES	RHUBARBE	ASPERGES LEGUMES PRIMEURS OIGNON DE LESIGNAN ARTICHAUT	FRAISES DU SUD DE LA France CITRON VERT ANANAS CAYENNE TOMATES CERISES FRAMBOISES
ILS S'EN VONT	RADIS NOIR NAVET DE PARDAILHAN CARDON SALSIFI	LITCHIS CHATAIGNES FRUITS DE LA PASSION	NAVET DE PARDAILHAN	CITRON DE NICE FRUITS SECS FRUITS A COQUE	CHOUX DE BRUXELLES PANAI AIL LAUTREC	CLEMENTINES CORSES FRUITS SECS	CRESSON COURGES	CLEMENTINE POMMES POIRES ORANGES SANGUINES

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

LEGUMES

FRUITS

LEGUMES

FRUITS

LEGUMES

FRUITS

LEGUMES

FRUITS

C'EST LE  
MOMENT

ASPERGE  
PETIT POIS  
POIS GOURMAND  
ARTICHAUT  
POIVRADE  
LEGUMES  
PRIMEURS

FRAISE  
CITRON  
ANANAS  
CAYENNE  
RHUBARBE

COURGETTE  
PETIT POIS  
RADIS  
FEVE  
HARICOTS VERTS  
MANGE TOUT  
CEBETTE  
CONCOMBRE

MELON  
ABRICOT  
CERISE

TOMATES A  
L'ANCIENNE  
BASILIC  
POIVRON  
CONCOMBRE  
COURGETTE  
AUBERGINE

MELON  
PECHE  
NECTARINE  
ABRICOT  
AMANDE FRAICHE  
FIGUE FLEUR

CONCOMBRE  
ARTICHAUT  
CAMUS  
AUBERGINE  
TOMATES  
HARICOT VERT

POIRE GUYOT  
CASSIS  
GROSEILLE  
MÛRE  
PASTEQUE  
NECTARINE  
PECHE

ILS  
ARRIVENT

AUBERGINE  
CONCOMBRE  
COURGETTE  
FLEUR DE  
COURGETTE  
AROMATES  
CEBETTE

CERISE  
PECHE  
MELON  
AMANDE fraiche  
MELON VERT  
JAUNE  
TOMATES

TOMATE RONDE  
ET GRAPPE  
BASILIC  
CONCOMBRE  
AUBERGINE  
CHOU FLEUR  
FENOUIL

PECHE BLANCHE  
GROSEILLE  
AMANDE FRAICHE  
TOMATES A  
L'ANCIENNE

HARICOT VERT  
AIL ROSE DE  
LAUTREC

PASTEQUE  
PECHE DE VIGNE

OIGNON DES  
CEVENNES  
CHAMPIGNONS  
COURGES  
POTIMARRON

MIRABELLE  
FIGUE  
NOISETTE  
REINE DES  
REINETTES  
RAISIN MUSCAT  
REINE CLAUDE

ILS S'EN  
VONT

CHOU-FLEUR  
EPINARDS  
SALSIFIS  
CELERI RAVE  
MÂCHE  
RADIS NOIR

ORANGE  
KIWI  
ORANGE  
SANGUINE  
RHUBARBE

ASPERGE  
ARTICHAUT  
VIOLET  
ENDIVE  
CHOU FRISE  
NAVET

ORANGE  
POMELO  
ANANAS

RADIS  
POMMES DE  
TERRE BEA  
FEVE

AMANDE FRAICHE  
POIRE DE ST JEAN

POMMES DE  
TERRE RATTE

ABRICOT  
AMANDE FRAICHE  
RAISIN CARDINAL

# SEPTEMBRE

# OCTOBRE

# NOVEMBRE

# DÉCEMBRE

LEGUMES

FRUITS

LEGUMES

FRUITS

LEGUMES

FRUITS

LEGUMES

FRUITS

**C'EST LE  
MOMENT**

CHOU FLEUR  
OIGNON DES  
CEVENNES  
RADIS

FIGUE  
NOIX FRAICHE  
MIRABELLE  
MÛRE  
RAISIN MUSCAT  
CHASSELAS  
MELON VERT  
JAUNE

CHOU VERT  
POTIRON  
POMME DE TERRE  
AGATA

NOIX  
POIRE ABATE  
harrow sweet  
pommes  
REINETTES

BROCOLI  
CELERI-RAVE  
NAVET  
ENDIVE  
POTIRON  
SALSIFIS

CHATAIGNE  
ORANGE NAVEL  
POMME GALA  
GOLDEN  
REINETTES  
GRANNY-SMITH  
KIWI

NAVET DE  
PARDAILHAN  
PANAIS  
COURGE  
BLETTE  
EPINARDS  
SALADE MACHE  
ENDIVE

FRUITS DE LA  
PASSION  
LITCHIS  
FRUITS SECS  
MANDARINE  
NOIX

**ILS  
ARRIVENT**

CELERI BRANCHE  
FENOUIL  
CHOU-FLEUR  
EPINARD  
CHAMPIGNONS  
DE FORETS

RAISIN  
POIRE WILLIAM  
ET HARROW  
SWEET  
QUETSCHES  
POMMES  
CHANTECLER  
DATTES FRAICHES

NAVET  
CELERI RAVE  
BROCOLI  
ENDIVE  
SALADE MACHE  
BLETTES  
EPINARDS

CHATAIGNE  
ORANGE A JUS  
POMME ROYAL  
GALA ET FUJI  
KAKI

POIREAU  
CHOU DE  
BRUXELLES  
SALADE MACHE

PRUNEAU  
KIWI  
POIRE  
CONFERENCE  
DOYENNE-DU-  
COMICE  
BANANE  
CLEMENTINES

CARDON  
LEGUMES DE  
CONTRE SAISON :  
ASPERGES

DATTES MEDJOOL  
FRUITS DE  
CONTRE SAISON :  
CERISE  
PECHE  
MELON  
CLEMENTINES  
CORSE

**ILS S'EN  
VONT**

HARICOTS  
COCO BLANC  
DE PAIMPOL  
AUBERGINES  
CONCOMBRES

PECHE  
NECTARINE  
REINE-CLAUDE  
GROSEILLE  
PASTEQUE  
RAISIN CARDINAL

CEPES  
CONCOMBRE

MELON  
RAISIN DANLAS  
CHASSELAS  
COING

POIVRON  
ARTICHAUT DE  
BRETAGNE

RAISIN MUSCAT

AIL ROSE DE  
LAUTREC  
EHCALOTE

RAISIN  
PRUNES  
KAKI