

# MANGER DE SAISON ET LOCAL, C'EST L'IDÉAL

## JANVIER

**FRUITS** CLÉMENTINE  
KIWI  
ORANGE  
PAMPLEMOUSSE  
POIRE  
POMME



**LÉGUMES** AIL  
BETTERAVE  
CAROTTE  
CÉLERI  
CHOU  
COURGE  
ENDIVE  
ÉPINARD  
LAITUE  
NAVET  
PANAIS  
POIREAU

## FÉVRIER

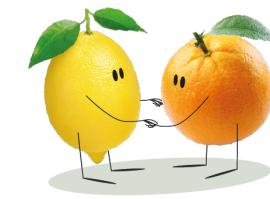
**FRUITS** CLÉMENTINE  
KIWI  
ORANGE  
PAMPLEMOUSSE  
POIRE  
POMME



**LÉGUMES** AIL  
BETTERAVE  
CAROTTE  
CÉLERI  
CHOU  
COURGE  
ENDIVE  
ÉPINARD  
NAVET  
LAITUE  
OIGNON  
POIREAU

## MARS

**FRUITS** CITRON  
CLÉMENTINE  
KIWI  
ORANGE  
POIRE  
POMME



**LÉGUMES** ASPERGE  
BETTERAVE  
BLETTE  
CAROTTE  
CÉLERI  
CHOU  
ENDIVE  
ÉPINARD  
NAVET  
OIGNON

## AVRIL

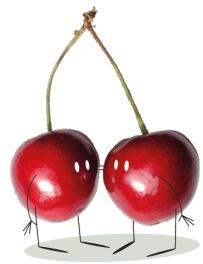
**FRUITS** CITRON  
KIWI  
ORANGE  
PAMPLEMOUSSE  
POMME



**LÉGUMES** ARTICHAUT  
ASPERGE  
BETTERAVE  
BLETTE  
CAROTTE  
CHAMPIGNON  
CHOU  
OIGNON  
PETIT POIS  
POIREAU  
RADIS

## MAI

**FRUITS** CERISE  
CITRON  
FRAISE  
FRAMBOISE  
KIWI



**LÉGUMES** AIL  
ASPERGE  
AUBERGINE  
BETTERAVE  
CAROTTE  
CONCOMBRE  
ÉPINARD  
LAITUE  
NAVET  
OIGNON  
PETIT POIS

## JUIN

**FRUITS** ABRICOT  
CASSIS  
CERISE  
CITRON  
FRAISE  
MELON  
PASTÈQUE  
PÊCHE  
POMME  
PRUNE



**LÉGUMES** AIL  
ARTICHAUT  
ASPERGE  
AUBERGINE  
BETTERAVE  
BROCOLI  
CAROTTE  
CHOU  
CONCOMBRE  
COURGETTE  
POIVRON  
TOMATE

# MANGER DE SAISON ET LOCAL, C'EST L'IDÉAL

## JUILLET

**FRUITS** ABRICOT  
AMANDE  
CASSIS  
CERISE  
FIGUE  
FRAISE  
MELON  
MYRTILLE  
NECTARINE  
PÊCHE  
POIRE  
PRUNE



**LÉGUMES**

ARTICHAUT  
ASPERGE  
AUBERGINE  
BETTERAVE  
BROCOLI  
CAROTTE  
CONCOMBRE  
COURGETTE  
MAÏS  
PETIT POIS  
POIVRON  
TOMATE

## AOÛT

**FRUITS** ABRICOT  
AMANDE  
CASSIS  
CERISE  
FIGUE  
FRAISE  
MELON  
PÊCHE  
POIRE  
POMME  
PRUNE



**LÉGUMES**

AUBERGINE  
BETTERAVE  
BLETTE  
BROCOLI  
CAROTTE  
COURGE  
CRESSON  
HARICOT  
MAÏS  
PATATE DOUCE  
POMME DE TERRE  
POTIRON  
RADIS  
TOMATE

## SEPTEMBRE

**FRUITS** AMANDE  
CHÂTAIGNE  
COING  
FIGUE  
MARRON  
MELON  
MYRTILLE  
NECTARINE  
POIRE  
POMME  
PRUNE  
RAISIN



**LÉGUMES**

AIL  
ARTICHAUT  
AUBERGINE  
BROCOLI  
CAROTTE  
CHOU  
COURGE  
COURGETTE  
NAVET  
OIGNON  
POIREAU  
POTIRON

## OCTOBRE

**FRUITS** CHÂTAIGNE  
CITRON  
COING  
FIGUE  
MARRON  
NOIX  
PAMPLEMOUSSE  
POMME  
RAISIN



**LÉGUMES**

AIL  
AUBERGINE  
BROCOLI  
CHOU  
COURGE  
COURGETTE  
MÂCHE  
NAVET  
PANNAIS  
POIREAU  
POTIMARRON  
RADIS

## Novembre

**FRUITS** CHÂTAIGNE  
CLÉMENTINE  
COING  
KIWI  
PAMPLEMOUSSE  
POIRE  
POMME  
RAISIN

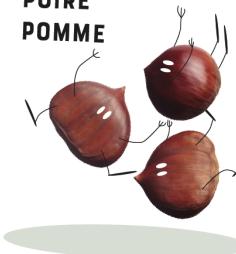


**LÉGUMES**

AIL  
BROCOLI  
CAROTTE  
CHOU  
COURGE  
ENDIVE  
LAITUE  
MÂCHE  
NAVET  
OIGNON  
POIREAU  
POTIRON

## DÉCEMBRE

**FRUITS** CHÂTAIGNE  
CITRON  
KIWI  
MARRON  
ORANGE  
POIRE  
POMME



**LÉGUMES**

AIL  
BETTERAVE  
CAROTTE  
CHOU  
COURGE  
CRESSON  
ENDIVE  
ÉPINARD  
MÂCHE  
OIGNON  
POMME DE TERRE