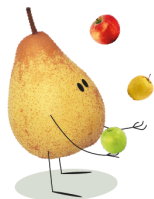


# MANGER DE SAISON ET LOCAL, C'EST L'IDÉAL

## JANVIER

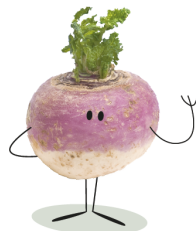
**FRUITS**  
CLÉMENTINE  
KIWI  
ORANGE  
PAMPLEMOUSSE  
POIRE  
POMME



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

## FÉVRIER

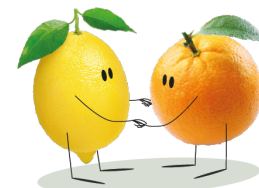
**FRUITS**  
CLÉMENTINE  
KIWI  
ORANGE  
PAMPLEMOUSSE  
POIRE  
POMME



**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

# MANAGER 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

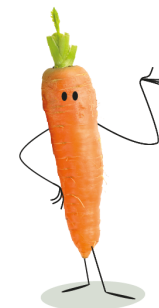
**FRUITS**  
 ABRICOT  
 AMANDE  
 CASSIS  
 CERISE  
 FIGUE  
 FRAISE  
 MELON  
 PÊCHE  
 POIRE  
 POMME  
 PRUNE



**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  
 PANAIS  
 POIREAU  
 POTIMARRON  
 RADIS

## NOVEMBRE

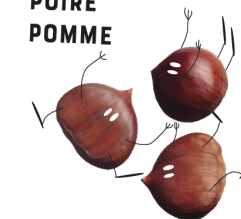
**FRUITS**  
 CHÂTAIGNE  
 CLÉMENTINE  
 COING  
 KIWI  
 PAMPLEMOUSSE  
 POIRE  
 POMME  
 RAISIN



**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