

On Mange quoi en Hiver

21 Décembre au 19 Mars

Fruits :

Citron, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Poire,
Châtaigne, Orange, Pomme, Banane, Pomelo,
Orange sanguine, Grenade, Kaki, Noix, Coing,
Datte fraîche, Ananas, Litchi, Mangue, Papaye,
Fruits de la passion, Noix de coco,
Fruits du Jacquier, Grenade,

Légumes :

Potimarron, Butternut, Betterave, Ail,
Céleri, Choux, Courge spaghetti
Chou-fleur, Choux de Bruxelles, Endive,
Navet, Oignon, Panais, Poireau,
Pomme de Terre, Potiron, Citrouille
Courge, Topinambour, Mâche,
Brocoli, Carotte, Epinard, Avocat,
Oseille, Poireau, Cardon.

On Mange quoi au Printemps

21 Mars au 20 Juin

Fruits :

Pomme, Rhubarbe, Fraise, Abricot,
Amande fraîche, Cassis, Cerise,
Framboise, Mûre, Prune, Groseille,
Fraise des Bois, Cassis

Légumes :

Ail, Asperge, Tomate, Persil, Aneth,
Ciboulette, Coriandre, Estragon, Oseille, Pois
Gourmand, Radis, Carotte, Jeune pousse
d'épinard, Pomme de terre primeur, Batavia,
Frisée, Salade Romaine, Betterave, Céleri,
Basilic, Chou-Fleur, Oignon, Endive,
Artichaut, Concombre, Fève, Chou rouge
Pourpier, Petit pois, Aubergine,
Fenouil, Courgette, Pissenlit, Blette.

On Mange quoi en Eté

21 Juin au 22 Septembre

Fruits :

Fraise, Cerise, Mûre, Framboise
Myrtille, Groseille, Pêche, Abricot, Prune,
Figue, Nectarine, Mirabelle, Pomme, Cassis,
Melon, Rhubarbe, Pastèque, Quetsche,
Noisette, Noix, Raisin, Reine-Claude.

Légumes :

Artichaut, Asperge, Aubergine, Blette,
Champignon de Paris, Concombre, Fenouil,
Courgette, Haricot vert,
Chou-fleur, Laitue, Petit pois, Poivron,
Radis, Tomate, Ail, Maïs, Brocoli, Oignon,
Cresson, Pomme de terre, Mesclun,
Fève, Carotte, Epinard, Poireau,
Cèpe, Girolle. Herbes aromatiques

On Mange quoi en Automne

21 Septembre au 20 Décembre

Fruits :

Châtaigne, Coing, Figue, Framboise,
Myrtille, Noix, Pêche de vigne, Poire,
Pomme, Prune, Quetsche, Raisin,
Citron, Clémentine, Mandarine,
Orange, Kiwi, Kumquat.

Légumes :

Carotte, Haricot vert, Poireau, Pomme de
Terre, Blette, Brocolis, Céleri, Endive,
Epinard, Fenouil, Laitue, Maïs, Navet, Oignon,
Potiron, Butternut, Champignon,
Courge spaghetti, Persil, Sauge, Betterave,
Chou de Bruxelles, Panais, Salsifis,
Topinambour, Courges, Scarole,
Potimarron, Mâche.