

On Mange quoi en Hiver

21 Décembre au 19 Mars

Fruits :

Citron, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Châtaigne, Orange, Pomme, Banane, Pomelo, Orange sanguine, Grenade, Kaki, Noix, Coing, Datte fraîche, Poire

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, Melon, 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 Été

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.

On Mange quoi en Automne

21 Mars au 20 Juin

Fruits :

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

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.