



































LÉGUMES DE SAISON

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
 Artichaut					de garde	de garde	de garde	de garde	de garde			
 Asperge					de garde	de garde						
 Aubergine						de garde	de garde	de garde	de garde	de garde		
 Betterave	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde
 Blette						de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	
 Brocoli								de garde	de garde	de garde	de garde	
 Carotte	de garde	de garde	de garde	de garde		de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde
 Céleri							de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	
 Chou						de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	
 Chou (chinois, rave, fleur)					de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	
 Concombre												
 Courge	de garde	de garde						de garde	de garde	de garde	de garde	de garde
 Courgette					de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde		
 Épinards	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde				de garde	de garde	de garde	de garde
 Fenouil						de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	
 Fève					de garde	de garde	de garde					
 Haricot							de garde	de garde	de garde	de garde		
 Mâche	de garde	de garde								de garde	de garde	de garde
 Panais	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde		de garde	de garde	de garde
 Patate douce	de garde	de garde	de garde	de garde					de garde	de garde	de garde	de garde
 Poireau	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde
 Poivron						de garde	de garde	de garde	de garde			
 Pomme de terre	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde
 Radis			de garde	de garde	de garde	de garde						
 Roquette					de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	
 Tomate						de garde	de garde	de garde	de garde			
 Navet	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde				de garde	de garde	de garde
 Rutabaga	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde				de garde	de garde	de garde
 Topinambour	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde	de garde			de garde	de garde
 Oseille					de garde	de garde	de garde	de garde	de garde			
















■ frais
■ de garde

FRUITS DE SAISON



	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
 Abricot							■	■				
 Cassis						■	■	■	■			
 Cerise						■	■	■				
 Châtaigne									■	■	■	
 Citron / Citron vert	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
 Clémentine / Mandarine	■	■									■	■
 Coing										■	■	■
 Figue							■	■	■			
 Fraise					■	■	■	■	■			
 Framboise						■	■	■	■			
 Groseille							■	■	■			
 Kaki	■									■	■	■
 Kiwi	■	■	■	■	■						■	■
 Melon						■	■	■	■			
 Mirabelle								■	■			
 Mûre							■	■	■			
 Myrtille						■	■	■	■			
 Noix	■	■	■	■	■					■	■	■
 Orange	■	■	■	■	■							■
 Pastèque						■	■	■				
 Pêche / Nectarine							■	■				
 Poire	■	■	■	■	■					■	■	■
 Pomme	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
 Prune							■	■	■			
 Raisin								■	■	■		
 Rhubarbe				■	■	■	■					
 Sureau					■	■						

■ frais
■ de garde

CHAMPIGNONS DE SAISONS

		Hiver			Printemps			Été			Automne		
	Bolet												
	Chanterelle												
	Coulemelle												
	Girolle												
	Lactaire délicieux												
	Langue de bœuf												
	Marasme des oréades												
	Meunier												
	Morille												
	Oreille de Judas												
	Pied de mouton												
	Pleurote en huître												
	Polypore soufré												
	Russule												
	Trompette des morts												
		Hiver			Printemps			Été			Automne		

CEUILLETES DE SAISON

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Ail des ours												
Armoise												
Arnica												
Aubépine												
Bleuet												
Cerisier												
Châtaigner												
Consoude												
Églantier												
Épinard Bon Henry												
Feuilles d'hêtre												
Fraise des bois												
Génépi												
Mélisse												
Menthe												
Millepertuis												
Myrtilles												
Ortie												
Primevère												
Reine des prés												
Ronces communes												
Serpolet												
Sureau												
Tilleul												
Valériane												
Verveine												
Violette												
 Floraison  Fructification	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre