

Calendrier de saison Mon Quotidien Autrement

Fruits • Légumes • Poissons

www.monquotidienautrement.com



Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Panais	Citron
Betterave	Poireau	Clémentine
Carotte	Pomme	Kiwi
Céleri	de Terre	Mandarine
Chou	Salsifis	Orange
Choux de Bruxelles	Topinambour	Pamplemousse
Courge		Daurade
Crosnes	Poire	Eglefin
Endive	Pomme	Hareng
Épinard		Huitre
Frisée		Limande
Mâche		Merlan
Navet		Merlu
Oignon		Moules
		Praire

Janvier



Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Pomme de terre	Citron
Betterave	Radis	Calamar
Carotte	Salsifis	Kiwi
Céleri	Topinambour	Mandarine
Choux de Bruxelles		Orange
Crosnes		Pamplemousse
Endive		Hareng
Épinard		Huitre
Frisée		Lamproie
Mâche		Limande
Navet		Merlan
Oignon		Merlu
Panais		Moules
Poireau		Praire
		Raie
		Saint-Jacques

Février



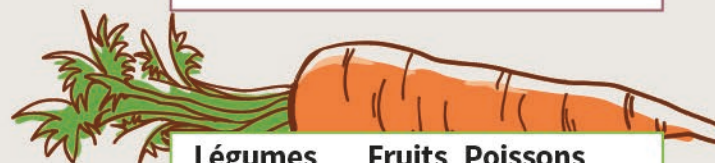
Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Oignon	Citron
Asperge	Panais	Kiwi
Betterave	Poireau	Mandarine
Blette	Pomme	Orange
Carotte	de terre	Pamplemousse
Céleri	Radis	Poire
Chou	Salsifis	Pomme
Chou-fleur	Topinambour	
Choux de Bruxelles		Eglefin
Crosnes		Hareng
Endive		Huitre
Épinard		Lamproie
Frisée		Langoustine
Navet		Limande
		Lotte
		Maquereau

Mars



Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Petits pois	Citron
Artichaut	Poireau	Kiwi
Asperge	Pomme	Pamplemousse
Betterave	de terre	Bulot
Blette	Radis	Pomme
Carotte		
Céleri		Crevette
Chou-fleur		Daurade
Concombre		Eglefin
Endive		Hareng
Épinard		Homard
Frisée		Huitre
Laitue		Lamproie
Navet		Langoustine
Oignon		Limande

Avril



Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Petits pois	Citron
Artichaut	Pomme	Alose
Asperge	de terre	Anchois
Aubergine	primeur	Araignée de mer
Betterave	Radis	Pamplemousse
Blette	Tomate	Rhubarbe
Carotte		
Céleri		Carpe
Chou-fleur		Crevette
Concombre		Daurade
Courgette		Ecrevisse
Épinard		Homard
Laitue		Lamproie
Navet		Langoustine
Oignon		

Mai



Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Haricot vert	Citron
Artichaut	Navet	Abricot
Asperge	Oignon	Cassis
Aubergine	Petits pois	Cerise
Betterave	Brocoli	Fraise
Blette	Carotte	Framboise
Céleri	Chou-fleur	Groseille
Concombre	Concombre	Melon
-bre	primeur	Pastèque
Courgette	Radis	Pêche
Épinard	Tomate	Prune
Fenouil		Rhubarbe

Juin

Bousculons nos habitudes !

Calendrier de saison Mon Quotidien Autrement

Fruits • Légumes • Poissons

www.monquotidienautrement.com

Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Maïs	Citron
Artichaut	Oignon	Abricot
Asperge	Petits pois	Cassis
Aubergine	Poivron	Cerise
Betterave	Pomme	Figue
Blette	de terre	Fraise
Brocoli	primeur	Framboise
Carotte	Radis	Groseille
Céleri	Tomate	Melon
Concombre		Myrtille
Courgette		Nectarine
Épinard		Pastèque
Fenouil		Pêche
Haricot vert		Poire
Laitue		Prune
		Rhubarbe
		Anchois
		Crevette
		Daurade
		Ecrevisse
		Hareng
		Homard
		Langoustine
		Langoustine
		Merlan
		Merlu
		Raie
		Sardine
		Saumon
		Sole
		Thon blanc
		Tourteau
		Truite
		Turbot

Juillet

Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Haricot	Abricot
Artichaut	vert	Cassis
Aubergine	Laitue	Figue
Betterave	Maïs	Fraise
Blette	Oignon	Framboise
Brocoli	Poivron	Groseille
Carotte	Pomme	Melon
Céleri	de terre	Mirabelle
Concombre	primeur	Mûre
Courge	Radis	Myrtille
Courgette	Tomate	Nectarine
Épinard		Noisette
Fenouil		Pastèque
Frisée		Pêche
		Poire
		Pomme
		Prune
		Pruneau
		Raisin
		Calamar
		Crevette
		Daurade
		Ecrevisse
		Hareng
		Homard
		Langoustine
		Langoustine
		Merlan
		Raie
		Sardine
		Saumon
		Sole
		Thon blanc
		Tourteau
		Truite
		Turbot

Août

Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Fenouil	Citron
Artichaut	Frisée	Figue
Aubergine	Haricot	Fraise
Betterave	vert	Framboise
Blette	Laitue	Melon
Brocoli	Maïs	Mirabelle
Carotte	Oignon	Mûre
Céleri	Panais	Myrtille
Chou	Poireau	Noisette
Chou-fleur	Poivron	Noix
Choux de Bruxelles	Pomme	Pastèque
Concombre	de terre	Pêche
Courge	Potiron	Poire
Courgette	Radis	Pomme
Épinard	Tomate	Prune
		Pruneau
		Raisin
		Calamar
		Carpe
		Crevette
		Daurade
		Ecrevisse
		Hareng
		Homard
		Huitre
		Langoustine
		Merlan
		Moules
		Raie
		Sardine
		Saumon
		Sole
		Thon
		blanc
		Tourteau
		Truite
		Turbot

Septembre

Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Épinard	Rutabaga
Aubergine	Fenouil	Salsifis
Betterave	Frisée	Tomate
Brocoli	Haricot	Topinambour
Carotte	vert	Framboise
Céleri	Laitue	Myrtille
Chou	Mâche	Noisette
Chou-fleur	Maïs	Noix
Choux de Bruxelles	Navet	Poire
Concombre	Oignon	Pomme
Endive	Panais	Raisin
	Poireau	
	Pomme de terre	
	Potiron	
	Radis	
		Citron
		Châtaigne
		Coing
		Figue
		Hareng
		Homard
		Langoustine
		Limande
		Merlan
		Merlu
		Moules
		Raie
		Saint-Jacques
		Sardine
		Sole
		Turbot
		Calamar
		Carpe
		Crevette
		Daurade
		Ecrevisse
		Eglefin
		Hareng
		Huitre
		Limande
		Merlan
		Moules
		Praire
		Raie
		Saint-Jacques
		Sole
		Turbot

octobre

Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Fenouil	Citron
Betterave	Frisée	Châtaigne
Brocoli	Mâche	Clémentine
Cardon	Navet	Coing
Carotte	Oignon	Mandarine
Céleri	Panais	Orange
Chou	Poireau	Poire
Chou-fleur	Pomme de terre	Pomme
Choux de Bruxelles	Potiron	Raisin
Citrouille	Radis	
Courge	Rutabaga	
Crosnes	Salsifis	
Endive	Topinambour	
Épinard		
		Bar
		Calamar
		Carpe
		Crevette
		Daurade
		Eglefin
		Hareng
		Huitre
		Limande
		Merlan
		Merlu
		Moules
		Raie
		Saint-Jacques
		Sole
		Turbot

Novembre

Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Panais	Citron
Betterave	Poireau	Châtaigne
Carotte	Pomme de terre	Clémentine
Céleri	Potiron	Kiwi
Chou	Radis	Mandarine
Choux de Bruxelles	Rutabaga	Orange
Courge	Salsifis	Poire
Crosnes	Topinambour	Pomme
Endive		
Épinard		
Frisée		
Mâche		
Navet		
Oignon		
		Bar
		Calamar
		Carpe
		Crevette
		Daurade
		Eglefin
		Hareng
		Huitre
		Limande
		Merlan
		Moules
		Praire
		Raie
		Saint-Jacques
		Sole
		Turbot

Décembre

Bousculons nos habitudes !