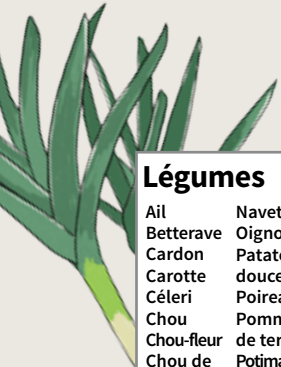


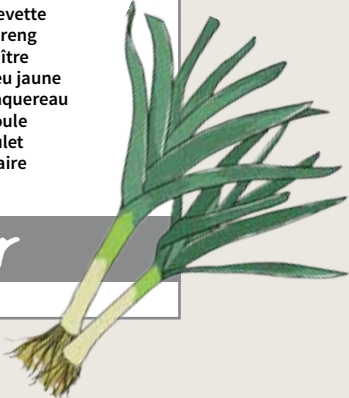
Calendrier de saison Mon Quotidien Autrement

Fruits • Légumes • Poissons


www.monquotidienautrement.com



Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Navet	Citron
Betterave	Oignon	Bigorneau
Cardon	Patate	Clémentine
Carotte	douce	Kaki
Céleri	Poireau	Kiwi
Chou	Pomme	Mandarine
Chou-fleur	de terre	Orange
Chou de Bruxelles	Potimarron	Pamplemousse
Courge	Salsifis	Poire
Crosne	Topinambour	Pomme
Endive		
Épinard		
Frisée		
Mâche		



Janvier



Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Panais	Citron
Betterave	Patate	Clémentine
Cardon	douce	Kiwi
Carotte	Poireau	Mandarine
Céleri	Pomme	Orange
Chou	de terre	Pamplemousse
Chou de Bruxelles	Radis	Poire
Crosne	Salsifis	Pomme
Endive	Topinambour	
Épinard		
Frisée		
Mâche		
Navet		
Oignon		

Février



Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Navet	Citron
Asperge	Oignon	Kiwi
Betterave	Panais	Orange
Blette	Patate	Pamplemousse
Cardon	douce	Poire
Carotte	Poireau	Pomme
Céleri	Pomme	
Chou	de terre	
Chou-fleur	Radis	
Chou de Bruxelles	Salsifis	
Crosne	Topinambour	
Endive		
Épinard		
Frisée		

Mars

Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Oseille	Citron
Artichaut	Petit pois	Pamplemousse
Asperge	Poireau	Poire
Betterave	Pomme	Pomme
Blette	de terre	
Carotte	Radis	
Céleri		
Chou-fleur		
Concombre		
Endive		
Épinard		
Frisée		
Laitue		
Navet		
Oignon		



Avril



Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Oseille	Citron
Artichaut	Petit pois	Fraise
Asperge	Pomme	Pamplemousse
Aubergine	de terre	Rhubarbe
Betterave	primeur	
Blette	Radis	
Carotte	Tomate	
Céleri		
Chou-fleur		
Concombre		
Courgette		
Épinard		
Laitue		
Navet		
Oignon		

Mai



Légumes	Fruits	Poissons
Ail	Navet	Abricot
Artichaut	Oignon	Cassis
Asperge	Oseille	Cerise
Aubergine	Petit pois	Citron
Betterave	Poivron	Fraise
Blette	Pomme	Framboise
Brocoli	de terre	Groseille
Carotte	primeur	Melon
Céleri	Radis	Pastèque
Concombre	Tomate	Pêche
Courgette		Prune
Épinard		Rhubarbe
Fenouil		
Haricot vert		
Laitue		



Juin

Agir ensemble au quotidien pour construire une société plus saine, plus écologique, plus éthique.

Calendrier de saison Mon Quotidien Autrement

Fruits • Légumes • Poissons

www.monquotidienautrement.com



Légumes Fruits Poissons

Ail	Maïs	Abricot	Anchois
Artichaut	Oignon	Brugnon	Bulot
Asperge	Oseille	Cassis	Crevette
Aubergine	Petit pois	Cerise	Hareng
Betterave	Poivron	Figue	Langoustine
Blette	Pomme	Fraise	Lieu noir
Brocoli	de terre	Framboise	Moule
Carotte	primeur	Groseille	Sardine
Céleri	Radis	Melon	Tacaud
Concombre	Tomate	Myrtille	Thon blanc
Courgette		Nectarine	Tourteau
Épinard		Pastèque	
Fenouil		Pêche	
Haricot vert		Poire	
Laitue		Prune	
		Rhubarbe	

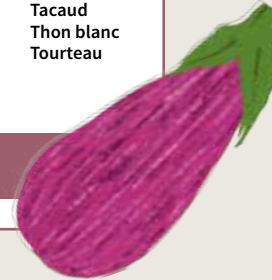
Juillet



Légumes Fruits Poissons

Ail	Haricot	Abricot	Poire	Bulot
Artichaut	vert	Brugnon	Prune	Calamar
Aubergine	Laitue	Cassis	Pruneau	Crevette
Betterave	Maïs	Figue	Raisin	Hareng
Blette	Oignon	Fraise		Langoustine
Brocoli	Oseille	Framboise		Lieu jaune
Carotte	Poivron	Groseille		Lieu noir
Céleri	Pomme	Melon		Maquereau
Concombre	de terre	Mirabelle		Mulet
Courge	primeur	Mûre		Sardine
Courgette	Radis	Myrtille		Tacaud
Épinard	Tomate	Nectarine		Thon blanc
Fenouil		Noisette		Tourteau
Frisée		Pastèque		
		Pêche		

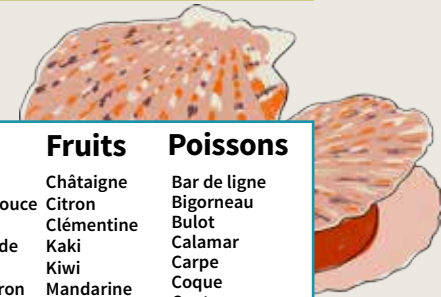
Août



Légumes Fruits Poissons

Ail	Frisée	Figue	Bigorneau
Artichaut	Haricot vert	Melon	Calamar
Aubergine	Laitue	Mirabelle	Carpe
Betterave	Maïs	Mûre	Couteau
Blette	Oignon	Myrtille	Crevette
Brocoli	Oseille	Noisette	Hareng
Butternut	Panais	Noix	Huître
Carotte	Poireau	Pastèque	Lieu noir
Céleri	Poivron	Pêche	Maquereau
Chou	Pomme de	Poire	Moule
Chou-fleur	terre	Pomme	Mulet
Concombre	Potimarron	Prune	Poulpe
Courge	Potiron	Pruneau	Sardine
Courgette	Radis	Raisin	Tacaud
Épinard	Tomate		Thon blanc
Fenouil			Tourteau

Septembre



Légumes Fruits Poissons

Ail	Épinard	Pomme	Châtaigne	Bigorneau
Aubergine	Fenouil	de terre	Citron	Bulot
Betterave	Frisée	Potimarron	Coing	Calamar
Blette	Haricot	Potiron	Figue	Carpe
Brocoli	vert	Radis	Myrtille	Coque
Butternut	Laitue	Rutabaga	Noisette	Couteau
Carotte	Mâche	Salsifis	Noix	Crevette
Céleri	Maïs	Tomate	Poire	Hareng
Chou	Navet	Topinambour	Pomme	Maquereau
Chou-fleur	Oignon		Raisin	Moule
Chou de	Oseille			Mulet
Bruxelles	Panais			Praire
Concombre	Patate			Saint-Jacques
Courge	douce			Sardine
Courgette	Poireau			Tacaud
Endive				

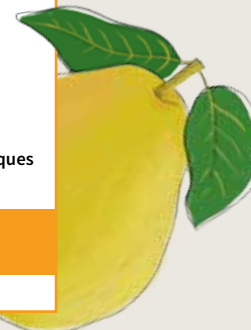
Octobre



Légumes Fruits Poissons

Ail	Frisée	Châtaigne	Araignée de mer
Betterave	Mâche	Citron	Bar de ligne
Brocoli	Navet	Clémentine	Bigorneau
Cardon	Oignon	Coing	Bulot
Carotte	Oseille	Kaki	Calamar
Céleri	Panais	Kiwi	Carpe
Chou	Patate douce	Mandarine	Coque
Chou-fleur	Poireau	Orange	Couteau
Chou de	Pomme	Poire	Crevette
Bruxelles	de terre	Pomme	Hareng
Citrouille	Potimarron		Huître
Courge	Potiron		Moule
Crosne	Radis		Mulet
Endive	Rutabaga		Poulpe
Épinard	Salsifis		Praire
Fenouil	Topinambour		Saint-Jacques
			Sardine
			Tacaud

Novembre



Légumes Fruits Poissons

Ail	Panais	Châtaigne	Bar de ligne
Betterave	Patate douce	Citron	Bigorneau
Carotte	Poireau	Clémentine	Bulot
Céleri	Pomme de	Kaki	Calamar
Chou	terre	Kiwi	Carpe
Chou de	Potimarron	Mandarine	Coque
Bruxelles	Potiron	Orange	Couteau
Courge	Radis	Poire	Crevette
Crosne	Rutabaga	Pomme	Hareng
Endive	Salsifis		Huître
Épinard	Topinambour		Lieu jaune
Frisée			Moule
Mâche			Mulet
Navet			Praire
Oignon			Saint-Jacques
			Tacaud

Décembre

Agir ensemble au quotidien pour construire une société plus saine, plus écologique, plus éthique.