



## Produits de saison

Il est devenu tellement normal de pouvoir manger des bananes, des mangues et des ananas dans nos contrées, des tomates, des concombres et des aubergines en plein hiver que beaucoup d'entre nous ne savent plus précisément quels fruits et légumes saisonniers sont cultivés localement.

S'il est vrai qu'à la fin de l'hiver, la diversité des fruits et des légumes locaux et saisonniers semble moindre, elle reste malgré tout suffisante pour cuisiner différents types de plats et répondre à nos besoins nutritionnels. La nature est bien faite : elle nous fournit des produits adaptés à nos besoins au fil des saisons 😊



## Produits de saison

Il est important de se référer au calendrier des fruits, légumes et aromates de saison afin de faire ses achats de la manière la plus éthique possible.

C'est pourquoi, j'aime avoir des recettes "neutres", par exemple celle d'une quiche ou d'un risotto et y ajouter les légumes de saison.

Ainsi, je suis les saisons tout en variant continuellement mes menus de base ;-)

# CALENDRIER

## JANVIER ●

Pomme, kiwi, poire, orange, clémentine,  
pamplemousse, citron

---

Épinard, courge, poireau, carotte, céleri,  
choux, oignon, endive, betterave

## MARS ●

Pomme, kiwi, poire, citron, pamplemousse

---

Épinard, frisée, céleri, choux, betterave,  
poireau, blette, navet, asperge

## MAI ●

Fraise, cerise, rhubarbe

---

Choux, ail, asperge, artichaut, pomme de  
terre, navet, petit-pois, laitue, fenouil, carotte,  
épinards, poireau

## FEVRIER ●

Pomme, kiwi, mandarine, pamplemousse,  
poire, citron

---

Ail, épinard, courge, carotte, céleri, choux,  
oignon, endive, betterave, poireau, mâche,  
navet

## AVRIL ●

Pomme, rhubarbe, citron, pamplemousse

---

Épinard, betterave, carotte, asperge, oignon,  
endive, poireau, blette, navet, poireau, radis

## JUIN ●

Fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche,  
groseille

## JUILLET

Abricot, nectarine, fraise, cerise, framboise,  
melon, pastèque, pêche, poire, prune

---

Brocoli, concombre, artichaut, fenouil,  
haricot, ail, choux, pomme de terre, tomate,  
courgette, laitue, carotte, navet

---

## SEPTEMBRE

Coing, figue, raisin, noix, pomme, poire, prune

---

Épinard, concombre, courge, tomate,  
courgette, potimarron, oignon, blette,  
artichaut, chou, aubergine, courgette

---

## NOVEMBRE

Châtaigne, clémentine, orange, mandarine,  
poire, pomme, kiwi

---

Choux, échalote, radis, fenouil, carotte,  
poireau, céleri, courge, pomme de terre

---

● Brocoli, ail, radis, poireau, artichaut, betterave,  
blette, tomate, courgette, haricot vert,  
aubergine, petit pois, poivron, carotte

## AOUT

Abricot, pêche, prune, fraise, figue, framboise,  
melon, pastèque, pêche, poire

---

● Brocoli, concombre, artichaut, haricot, maïs,  
potimarron, poivron, aubergine, courgette,  
carotte, choux, céleri, tomate

---

## OCTOBRE

Pomme, poire, raisin, châtaigne, coing

---

Concombre, radis, épinards, courge, oignon

---

## DECEMBRE

Clémentine, mandarine, orange,  
pamplemousse, poire, pomme, kiwi

---

Choux, échalote, radis, fenouil, carotte,  
poireau, cardon