BIO CONSOMACTEURS

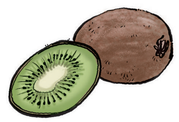
Faire ses courses avec les saisons

WWW.BIOCONSOMACTEURS.ORG

JANVIER

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
noix

LEGUMES
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
choux
échalote
oignon
ail
navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive



FEVRIER

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelos

LEGUMES
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
poireau
panais
choux
échalote
oignon
ail
navet
betterave
radis noir
endive

MARS

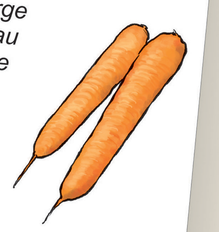
FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelos

LEGUMES
épinard
potimarron
blette
céleri
poireau
panais
choux
navet,
oignon blanc
radis noir
radis rose
endive
asperge

AVRIL

FRUITS
pomme
kiwi
rhubarbe
citron
pomelos

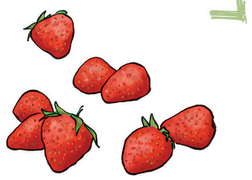
LEGUMES
fève
épinard
blette
céleri
oignon blanc
radis noir
radis rose
asperge
poireau
carotte
aillet
choux
navet
endive



MAI

FRUITS
fraise
cerise
pomelos
rhubarbe

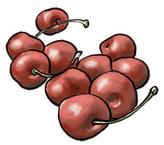
LEGUMES
choux fleur, ail
radis rose, asperge
artichaut, choux
pomme de terre primeur
oignon blanc
céleri branche
courgette
petit pois
fève
fenouil
carotte
épinard
poireau
carotte
aillet
navet



JUIN

FRUITS
fraise
framboise
cerise
abricot
melon
pêche
pomelos

LEGUMES
brocoli, ail
radis rose, choux
concombre, poireau
artichaut, betterave
blette, oignon blanc
fenouil, tomate
pomme de terre primeur
haricot vert
courgette
aubergine
petit pois
poivron
fève
carotte
navet
céleri



JUILLET

FRUITS
abricot
brugnon
cassis
cerise
fraise
framboise
melon
prune
figue
myrtille
nectarine
pêche
pastèque
poire

LEGUMES
brocoli, radis rose
concombre, artichaut
blette, fenouil
haricot vert, maïs doux
pomme de terre primeur
ail, choux, poireau
échalote, oignon sec
petit pois, potimarron
poivron, aubergine
tomate, courgette
fève, carotte
navet, céleri
oignon blanc

AOUT

FRUITS
abricot
pêche
prune
raisin
melon
pastèque
figue
fraise
framboise
poire
pomme
mirabelle

LEGUMES
brocoli, radis rose
concombre, artichaut
pomme de terre primeur
échalote, oignon sec
haricot vert, maïs doux
navet, oignon blanc
petit pois, potimarron
poivron, aubergine
tomate, courgette
haricot à écosser
ail, choux, poireau
blette, fenouil
fève, carotte

SEPTEMBRE

FRUITS
coing
figue
raisin
noix fraîche
pêche
prune
pastèque
melon
poire
pomme
mûre

LEGUMES
concombre, courge
haricot vert, maïs doux
épinard, petit pois
potimarron, céleri
poivron, courgette
tomate, aubergine
échalote, oignon sec
ail, haricot à écosser
artichaut, fenouil
carotte, poireau
blette, navet
choux, radis

OCTOBRE

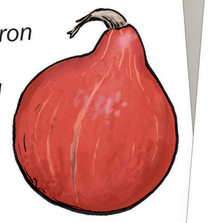
FRUITS
pomme
poire
raisin
noix fraîche
châtaigne
pêche (de vigne)
figue
coing
framboise
myrtille
noix
mûre

LEGUMES
concombre, courge
haricot à écosser, radis
artichaut, fenouil, navet
haricot vert, maïs doux
épinard, petit pois, ail
potimarron, céleri
aubergine, échalote
carotte, poireau
panais, poivron
courgette, tomate
oignon sec
blette
choux

NOVEMBRE

FRUITS
châtaigne
kaki
clémentine
mandarine
poire
pomme
kiwi
raisin
noix

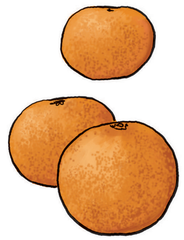
LEGUMES
choux, échalote
radis, céleri
ail, blette
courge, navet
brocoli, panais
oignon sec
artichaut
fenouil
potimarron
carotte
poireau



DECEMBRE

FRUITS
kiwi
mandarine
poire
pomme
clémentine
noix

LEGUMES
choux, ail
radis noir, céleri
cardon, blette
potimarron
oignon sec
salsifis
fenouil
épinard
courge
navet
panais
carotte
poireau
échalote



maret