

## Janvier

### Fruits

pomme  
poire  
kiwi  
clémentine  
orange  
pomelo

### Légumes

épinard  
potimarron  
courge  
blette  
carotte  
céleri  
choux  
échalote  
Pomme de terre  
oignon  
ail



## Février

### Fruits

pomme  
poire  
kiwi  
clémentine  
orange  
pomelo  
citron

### Légumes

épinard  
potimarron  
courge  
blette  
carotte  
céleri  
choux  
échalote  
Pomme de terre  
oignon



## Mars

### Fruits

pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
pomelo

### Légumes

épinard  
potimarron  
blette  
céleri  
poireau  
panais  
choux  
navet  
oignon blanc  
radis noir



## Avril

### Fruits

pomme  
kiwi  
rhubarbe  
citron  
pomelo  
fraise

### Légumes

fève  
épinard  
blette  
céleri  
oignon doux  
radis noir  
betterave  
pomme de terre  
salades  
radis rose  
asperge



## Mai

### Fruits

fraise  
cerise  
pomelo  
rhubarbe  
melon

### Légumes

chou-fleur  
ail  
radis rose  
asperge  
artichaut  
choux  
pomme de terre  
primeur  
oignon doux  
céleri  
branche  
courgette  
petit pois



## Juin

### Fruits

fraise  
framboise  
cerise  
abricot  
melon  
pêche  
pomelo  
pastèque

### Légumes

brocoli  
ail  
radis rose  
choux  
concombre  
poireau  
artichaut  
betterave  
blette  
oignon doux  
fenouil  
tomate  
pomme de terre  
primeur



## Juillet

### Fruits

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

### Légumes

brocoli  
radis rose  
concombre  
artichaut  
blette  
fenouil  
haricot vert  
maïs doux  
pomme de terre  
primeur  
ail  
choux  
poireau  
échalote  
oignon sec  
petit pois



## Août

### Fruits

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

### Légumes

brocoli  
radis rose  
concombre  
artichaut  
pomme de terre  
primeur  
échalote  
oignon sec  
haricot vert  
maïs doux  
navet  
oignon doux  
petit pois  
potimarron  
poivron  
aubergine



## Septembre

### Fruits

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

### Légumes

champignons de paris  
concombre  
courge  
haricot vert  
maïs doux  
épinard  
petit pois  
potimarron  
céleri  
poivron  
courgette  
tomate  
aubergine  
échalote  
oignon doux



## Octobre

### Fruits

pomme  
poire  
raisin  
noix fraîche  
châtaigne  
pêche  
de vigne  
figue  
coing  
framboise  
myrtille  
noix  
mûre  
olive

### Légumes

concombre  
courge  
haricot à écosser  
radis  
artichaut  
fenouil  
navet  
haricot vert  
maïs doux  
épinard  
petit pois  
ail  
potimarron  
céleri  
aubergine



## Novembre

### Fruits

châtaigne  
kaki  
clémentine  
mandarine  
poire  
pomme  
kiwi  
raisin  
noix  
olive  
coing

### Légumes

échalote  
chou-fleur  
radis  
céleri  
ail  
blette  
courge  
navet  
brocoli  
panais  
oignon sec  
artichaut  
fenouil  
potimarron



## Décembre

### Fruits

kiwi  
mandarine  
poire  
pomme  
clémentine  
noix  
châtaigne  
coing

### Légumes

choux  
ail  
radis noir  
céleri  
cardon  
blette  
oignon sec  
salsifis  
fenouil  
épinard  
courge  
navet



Les fruits et légumes figurés en couleur sont issus des productions héraultaises. À privilégier !