

FRUITS & VEGETABLES

Janvier

⑥ citron -
clémentine - kiwi -
poire - pomme

⑥ brocoli - carotte
- céleri - choux -
navet - poireau -
potiron - salsifis

Février

⑥ citron - kaki -
mandarine - poire
- pomme

⑥ betterave -
endive - fenouil -
mâche - panais -
pomme de terre -
rutabaga -
topinambour

Mars

⑥ citron - kiwi -
datte - fruit de la
passion -
pamplemousse

⑥ carotte - céleri -
choux - endive -
oignon - poireau -
pomme de terre -
salsifis

Avril

⑥ ananas -
banane - kiwi -
mangue - orange -
rhubarbe

⑥ artichaut -
avocat - cresson -
épinard - fève -
radis - carotte -
pomme de terre

Mai

⑥ cerise - fraise -
framboise -
mangue -
rhubarbe

⑥ asperge -
aubergine -
brocolis - carotte -
concombre -
courgette - petit
pois - roquette

Juin

⑥ melon - cerise -
fraise - framboise
- rhubarbe

⑥ ail - artichaut -
haricot - navet -
poivron - tomate -
blette - chou rave

Juillet

⑥ fraise -
framboise -
groseille - figue -
abricot

⑥ champignon -
poivron - maïs -
fenouil - courgette
- betterave - laitue

Août

⑥ pêche - prune -
pastèque

⑥ artichaut - girolle
- navet - blette -
pomme de terre -
haricot -
concombre - céleri

Septembre

⑥ raisin - melon -
citron - figue -
grenade

⑥ bolet -
aubergine -
courge - maïs -
laitue - pomme de
terre - carotte -
artichaut

Octobre

⑥ coing -
châtaigne - datte -
figue - kaki

⑥ brocolis - fenouil
- mâche - chou
fleur - courge -
courgette -
épinard - poireau

Novembre

⑥ grenade - kaki -
pomme - poire -
coing

⑥ avocat -
betterave -
brocolis - navet -
topinambour -
panais - poireau -
salsifis

Décembre

⑥ kaki - kiwi -
poire - clémentine
- orange

⑥ avocat -
betterave - chou
frisé - chou rouge
- endive - panais -
poireau -
potimarron