

Liste des fruits et légumes de saison

Parce que les fruits et les légumes sont bons pour la santé ! Parce que les fruits et légumes de saison sont moins coûteux et parce qu'ils ont un impact écologique moindre... puisqu'ils ont normalement moins sollicité des transporteurs « énergivores ».

Vous trouverez ici une liste non exhaustive de fruits et légumes de saison cultivés dans l'hémisphère nord en Europe.

Janvier

- Fruits : citron niçois, clémentine, kiwi, mandarine, noix, orange, poire, pomme.
- Légumes : ail, betterave, cardon, carotte, céleri branche, céleri-rave, chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli), courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), crosne, échalote, endive, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salsifis, topinambour.

Février

- Fruits : citron niçois, kiwi, orange, noix, poire, pomme.
- Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, chou (chou de Bruxelles, chou pommé, chou rouge, brocoli), courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), crosne, échalote, endive, fenouil, frisée, laitue, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, rutabaga, salsifis, topinambour.

Mars

- Fruits : citron niçois, kiwi, noix, orange, pomme.
- Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, échalote, endive, laitue, mâche, navet, oignon, oseille, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salsifis, topinambour.

Avril

- Fruits : kiwi, pomme.
- Légumes : artichaut (camus breton), asperge, bette (ou blette), carotte, chou-fleur, cresson, échalote, épinard, fève, frisée, laitue, navet, oignon, oseille, petits pois, petit poivrade, poireau, pomme de terre (de conservation), radis rose.

Mai

- **Fruits : cerise, rhubarbe.**
- **Légumes : artichaut, asperge, bette (ou blette), chou-fleur, cresson, échalote, épinard, fève, haricot vert, laitue, oignon, petits pois, poivrade, pourpier, pomme de terre (de conservation), radis rose, scarole.**

Juin

- Fruits : abricot, amande, cerise, figue, fraise, framboise.
- Légumes : artichaut, asperge, bette (ou blette), cerfeuil, ciboulette, chou-fleur, coriandre, courgette (ronde de Nice ou blanche de Virginie), échalote, estragon, fenouil, fève, haricot vert, laitue, laurier, oignon, persil, petits pois, radis rose, thym.

Juillet

- Fruits : abricot, brugnion, cassis, cerise, figue (fraîche), fraise, framboise, groseille, mirabelle, mûre, myrtille, pastèque, pêche, prune.
- Légumes : artichaut, aubergine, bette (ou blette), brocolis, carotte, concombre, cornichon, courgette, échalote, fenouil, fève, haricot vert, laitue, oignon, petits pois, pomme de terre (primeur), tomate.

Août

- Fruits : abricot, cassis, figue (fraîche), fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, prune, raisin.
- Légumes : ail, artichaut, aubergine, bette (ou blette), brocolis, carotte, concombre, courgette, échalote, fenouil, flageolet, haricot vert, laitue, maïs, oignon, poireau, poivron, pomme de terre (de conservation), salade chicorée, salsifi, tomate.

Septembre

- Fruits : figue (fraîche), fraise, framboise, melon, mirabelle (notamment celle de Lorraine), mûre, myrtille, pêche, poire, pomme, prune, raisin (chasselas de Moissac, muscat de Hambourg).
- Légumes : artichaut, aubergine, bette (ou blette), betterave, brocolis, carotte, chou de Bruxelles, chou, chou-fleur, concombre, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), courgette, échalote, épinard, fenouil, flageolet, frisée, girolle, haricot (coco paimpolais, lingot, mogette, haricot blanc), haricot vert, laitue, maïs, oignon, poireau, poivron, pomme de terre (de conservation), radis rose, salade chicorée, salsifi, tomate.

Octobre

- Fruits : châtaigne, coing, figue (fraîche), fraise, framboise, noix, pêche de vigne, poire, pomme, raisin.
- Légumes : artichaut, aubergine, bette (ou blette), betterave, brocolis, carotte, céleri-rave, champignons, (cêpes et bolets), chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), courgette, échalote, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, mâche, navet, oignon, panais, poireau, poivron, pomme de terre (de conservation), radis rose, salade chicorée, salsifi, tomate, topinambour.

Novembre

- Fruits : châtaigne, coing, datte, kaki, noix, poire, pomme, raisin.
- Légumes : betterave, bette (ou blette), brocolis, carotte, céleri en branche, céleri-rave, champignons, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), crosne, échalote, endive (chicon), épinard, laitue, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), radis rose, salade chicorée, salsifi, topinambour.

Décembre

- Fruits : châtaigne, clémentine, datte, kiwi, mandarine, noix, orange, pamplemousse, poire, pomme.
- Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, champignons, chou, chou rouge, chou de Bruxelles, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), échalote, endive (chicon), mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salade chicorée, salsifis, topinambour.

