



**Faire ses
cours avec
les saisons**



Hiver

Pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix, pomelos, etc.



Épinard, courge (potiron, potimarron, citrouille, butternut, etc.), blette, cardon, carotte, pomme de terre, céleri, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive, topinambour, salsifis, choux, fenouil, échalote, oignon, ail, etc.



Printemps

Pomme, poire, rhubarbe, fraise, cerise, pomelos, etc.



Épinard, blette, poireau, fève, céleri, oignon blanc, radis noir et rose, asperge, carotte, pommes de terre, choux fleur, ail, artichaut, petits pois, fenouil, carotte, navet, etc.



Été

Fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pomelos, brugnon, cassis, prune, figue, myrtille, raisin, nectarine, pastèque, poire, pomme, etc.



Concombre, tomate, haricot vert, petits pois, haricot à écosser, courgette, aubergine, poivron, blette, poireau, fève, céleri, oignon blanc, radis noir et rose, asperge, carotte, pomme de terre, choux, choux fleur, ail, artichaut, fenouil, carotte, navet, brocoli, maïs doux, échalote, etc.



Automne

Coing, figues, raisins, noix, noix fraîche, pêche de vigne, prune, poire, pomme, mûre, châtaigne, myrtille, kaki, clémentine, mandarine, etc.



Concombre, courge (potiron, potimarron, citrouille, butternut, etc.), haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, choux, radis, brocoli, panais, etc.