



FONDATION
POUR LA NATURE
ET L'HOMME

Le bon fruit, le bon légume, à la bonne saison

Un fruit hors saison importé nécessite 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement !

Manger local et de saison permet de réduire son empreinte écologique mais aussi de profiter des meilleurs apports nutritifs et de soutenir les agriculteurs de sa région.

	fruits		légumes	
janvier	Citron niçois, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Noix, Orange, Poire, Pomme		Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour	
février	Citron niçois, Kiwi, Mandarine, Orange, Poire, Pomme		Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Fenouil, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour	
mars	Citron niçois, Kiwi, Orange, Poire, Pomme		Asperge, Betterave, Brocoli, Carotte, Chou, Chou-fleur, Crosne, Endive, Frisée, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre	
avril	Kiwi, Poire, Pomme, Rhubarbe		Asperge, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Chou-fleur, Endive, Épinard, Frisée, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis	
mai	Fraise, Rhubarbe		Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fève, Frisée, Laitue pommée, Mâche, Navet, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis, Tomate	
juin	Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Melon, Mûre, Prune, Rhubarbe		Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Oignon, Petit pois, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate	
juillet	Abricot, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Prune		Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Maïs, Navet, Oignon, Poireau, Petit pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate	
août	Abricot, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Noisette, Pêche, Poire, Prune		Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Maïs, Navet, Oignon, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potiron, Radis, Salade, Tomate	
septembre	Figue, Framboise, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Noisette, Pêche, Poire, Pomme, Raisin		Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courgette, Épinard, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue feuille de chêne, Laitue pommée, Maïs, Oignon, Panais, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potiron, Radis, Scarole, Tomate	
octobre	Châtaigne, Coing, Figue, Framboise, Mûre, Myrtille, Noisette, Noix, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin		Artichaut, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Épinard, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Maïs, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Radis, Scarole, Tomate, Topinambour	
novembre	Châtaigne, Coing, Mandarine, Noix, Poire, Pomme, Raisin		Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Crosne, Endive, Épinard, Fenouil, Frisée, Laitue pommée, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Scarole, Topinambour	
décembre	Châtaigne, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Noix, Orange, Poire, Pomme		Betterave, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Endive, Épinard, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Salsifi, Scarole, Topinambour	