



Saisonnalité des légumes

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Conservation
Ail	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	3 mois à température ambiante
Artichaut								■	■	■			4 à 5 j entier avec sa tige, en frigo
Asperge			■	■	■	■							2 à 3 j dans un linge humide, en frigo
Aubergine						■	■	■	■	■			4 à 5 j en frigo
Betterave	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■	Plusieurs semaines au frais dans un endroit aéré
Brocoli								■	■	■			3 à 4 j en frigo
Carde	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	1 à 2 j en frigo
Carotte	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	6 à 7 j en frigo
Céleri branche						■	■	■	■	■			2 à 3 j en frigo
Céleri rave	■	■	■								■	■	3 à 6 j en frigo
Champignon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2 à 3 j en frigo
Chou fleur			■	■				■	■	■	■		2 à 3 j en frigo
Chou rouge	■	■	■						■	■	■	■	5 à 7 j en frigo
Chou vert	■	■	■						■	■	■	■	1 semaine en frigo
Concombre				■	■	■	■	■					5 j en frigo
Courge	■							■	■	■	■	■	Plusieurs semaines dans un endroit sec et aéré
Courgette					■	■	■	■	■	■			4 à 5 j en frigo
Echalote	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1 à 2 semaines dans un endroit sec et aéré
Endive	■	■	■								■	■	5 à 6 j en frigo
Epinard	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	2 j en frigo
Fève					■	■	■						2 à 3 j au frigo
Fenouil					■	■	■	■	■	■	■		1 semaine en frigo
Haricot vert					■	■	■	■					2 à 3 j en frigo
Mâche	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1 à 2 j en frigo
Navel (vrac et botte)	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	5 à 7 j en frigo
Oignon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Plusieurs semaines à température ambiante
Panais	■	■	■						■	■	■	■	5 à 7 j en frigo
Petit pois					■	■	■						2 à 3 j non écosés en frigo
Poireau	■	■	■	■					■	■	■	■	2 à 3 j en frigo
Poivron						■	■	■	■	■			5 à 7 j en frigo
Pomme de terre	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2 à 3 semaines dans le noir
Radis	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	2 à 3 j en frigo
Radis noir	■	■	■							■	■	■	5 à 7 j en frigo
Salade	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2 à 3 j en frigo
Salsifis	■	■									■	■	2 à 3 j au frigo
Tomate				■	■	■	■	■	■	■			2 à 3 j à température ambiante

■ Moyenne saison / disponibilité
 ■ Abri chauffé
 ■ Pleine saison
 ■ Primeur