





# Préservez la biodiversité en consommant des fruits et légumes locaux de saison !

## Fruits



## Légumes



janvier

Citron nicois  
• Clémentine • Kiwi  
• Mandarine • Noix • Poire  
• Pomme



Betterave • Brocoli • Carotte • Céleri • Choux •  
Choux de Bruxelles • Chou-Fleur • Crosne • Échalote •  
Endive • Mâche • Navet • Oignon • Poireau • Pomme de  
terre • Potiron • Salsifis • Topinambour



février

Citron nicois •  
Kiwi • Mandarine  
• Poire • Pomme



Betterave • Brocoli • Carotte • Céleri • Choux • Choux de  
Bruxelles • Chou-Fleur • Crosne • Endive • Fenouil • Frisée •  
Mâche • Navet • Oignon • Poireau • Pomme de terre •  
Potiron • Rutabaga • Salsifis • Topinambour



mars

Citron nicois • Kiwi • Poire  
• Pomme



Betterave • Carotte • Céleri • Choux •  
Chou-Fleur • Endive • Navet • Oignon •  
Poireaux • Pomme de terre • Potiron



avril

Pomme •  
Rhubarbe



Asperge • Betterave • Blette • Carotte • Céleri •  
Chou-Fleur • Endive • Épinard • Frisée • Laitue • Navet •  
Oignons • Petits Pois • Pomme de terre • Radis • Salade



mai

Fraise •  
Rhubarbe



Asperge • Aubergine • Betterave • Blette • Carotte •  
Chou-Fleur • Concombre • Courgette • Épinard •  
Laitues • Navet • Oignon • Petit Pois • Pomme de  
terre • Radis • Salade • Tomate



juin

Abricot • Cassis • Cerise •  
Fraise • Framboise •  
Melon • Mûre • Prune



Artichaut • Asperge • Aubergine • Betterave •  
Blette • Carotte • Céleri • Chou-Fleur • Concombre •  
Courgette • Épinard • Fenouil • Haricot vert •  
Laitue • Oignon • Poireau • Petits Pois • Poivron •  
Pomme de terre • Radis • Salade • Tomate



juillet

Abricot • Brugnion • Cassis  
• Cerise • Figue • Fraise •  
Framboise • Groseille • Melon  
• Mûre • Myrtille • Nectarine •  
Pastèque • Pêche • Poire •  
Pomme • Prune



Artichaut • Asperge • Aubergine • Betterave • Blette •  
Brocoli • Carotte • Céleri • Chou-Fleur • Concombre •  
Courgette • Épinard • Fenouil • Haricot vert • Laitue •  
Maïs • Oignon • Poireau • Petits pois • Poivron •  
Pomme de terre • Radis • Salade • Tomate



août

Abricot • Cassis • Cerise  
• Figue • Fraise • Framboise  
• Groseille • Melon  
• Mirabelle • Mûre • Myrtille  
• Nectarine • Pêche • Poire  
• Pomme • Prune • Pruneau



Artichaut • Aubergine • Betterave • Blette • Brocoli •  
Carotte • Céleri • Choux-Fleurs • Concombre • Courgette •  
Potiron • Épinard • Fenouil • Haricot vert • Laitue •  
Maïs • Oignon • Poireau • Poivron • Pomme de terre •  
Radis • Salade • Tomate



septembre

Figue • Framboise • Melon  
• Mirabelle • Mûre •  
Myrtille • Pêche • Poire •  
Pomme • Prune •  
Pruneau • Raisin



Artichaut • Aubergine • Betterave • Blette • Brocoli •  
Carotte • Céleri • Choux • Choux de Bruxelles • Chou-Fleur •  
Concombre • Courgette • Potiron • Épinard • Fenouil •  
Frisée • Haricot vert • Laitue • Maïs • Oignon • Poireau •  
Poivron • Pomme de terre • Radis • Salade • Tomate



octobre

Châtaigne • Coing • Figue •  
Framboise • Mûre • Myrtille  
• Noix • Pêche (de vigne) •  
Poire • Pomme • Raisin



Artichaut • Betterave • Blette • Brocoli • Carotte • Céleri •  
Choux • Choux de Bruxelles • Chou-Fleur • Concombre  
• Courge • Courgette • Épinard • Fenouil • Haricot vert  
• Laitue • Maïs • Navet • Oignon • Poireau • Pomme de terre  
• Potiron • Radis • Salade • Tomate



novembre

Châtaigne •  
Coing • Mandarine •  
Poire • Pomme • Raisin



Betterave • Brocoli • Carottes • Céleri • Courge • Choux •  
Choux de Bruxelles • Chou-Fleur • Endive • Épinard • Fenouil •  
Navet • Oignon • Poireau • Pomme de terre • Potiron • Salade



décembre

Châtaigne •  
Clémentine • Kiwi •  
Mandarine • Poire •  
Pomme



Betterave • Cardon • Carotte • Céleri • Courge • Choux •  
Choux de Bruxelles • Chou-Fleur • Endive • Épinard • Mâche  
• Navet • Oignon • Poireau • Pomme de terre • Potiron •  
Salsifis • Topinambour



**Attention** : il s'agit d'un tableau réalisé à titre indicatif, tous les fruits et légumes n'ont pas été représentés ! Il existe par ailleurs de très nombreuses variétés pour chacun d'entre eux.

Concernant les périodes de production, il peut y avoir quelques variations selon les régions, certaines variétés d'un même fruit ou d'un même légume pouvant être plus précoces ou plus tardives que les autres.

S'agissant de fruits et légumes exotiques (banane, ananas, litchi, mangue, papaye, avocat, quinoa...) ou relativement lointains (dattes, agrumes dont les oranges...), se limiter mais en choisissant ceux provenant de la région la plus proche en privilégiant les produits bio et/ou issus du commerce équitable.

Et n'oubliez pas que si vous pouvez trouver des fruits et légumes bio, c'est encore mieux pour l'environnement et la biodiversité !



**DEFIL'TERRE**

Découvrez d'autres gestes à adopter au quotidien sur [www.defilpourlaterre.org](http://www.defilpourlaterre.org)