

PRINTEMPS	Mars	Avril	Mai
Fruits	Pomme, poire, kiwi, orange sanguine, ananas, avocat, banane, datte, citron, fruit de la passion, litchi, mangue, pamplemousse, papaye.	Fraise, pommes, rhubarbe, avocat, banane, citron, fruit de la passion, mangue, papaye.	Fraise, rhubarbe, fraises des bois, avocat, banane, citron, fruit de la passion, mangue, papaye.
Légumes	Betterave, cardon, carotte, céleri, chou, chou-fleur, épinard, navet, oignon, oseille, radis, poireau, pomme de terre.	Ail, asperges, blettes, betterave, carotte, céleri, chou-fleur, cresson, endive, épinard, pomme de terre, navet, radis, oignon, oseille, pois gourmand, petit pois, salades (frisée, laitue, romaine).	Asperges, artichaut, ail, bettes, cresson, carottes, concombre, courgette fève, oseille, petit pois, pois gourmands, radis, navets, poireau primeur, épinard, pommes de terre primeur, pourpier, salades (batavia, frisée, romaine, laitue).
ETE	Juin	Juillet	Aout
Fruits	Abricot, amande fraîche, cassis, melon, cerise, fraise, framboise, mûre, prune, rhubarbe, groseille et fraise des bois, banane, citron, litchi, mangue, papaye, pastèque.	Abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, noisette, noix, pêche, poire, pomme, prune, banane, citron, datte, fruit de la passion, litchi, mangue, melon, papaye, pastèque.	Cassis, fraise, cerise, mirabelle, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, noisette, noix, pêche, brugnion, poire, pomme, prune, quetsche, abricot, figue, amande, banane, citron, datte, fruit de la passion, litchi, mangue, melon, papaye, pastèque.
Légumes	Artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, choux nouveaux, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, herbes aromatiques, laitue, laurier, navet, oignon, ail, poireau, petit pois, pois gourmand, poivrons, pomme de terre, radis, pissenlit, tomate.	Artichaut, asperge, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, choux nouveaux, concombre, courgette, épinard, fenouil, fève, haricot vert, laitue, lentille, maïs, mesclun, oignon, oseille, pâtisson, poireau, petit pois, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate.	Ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, lentille, maïs, oignon, petit pois, poireau, poivron, pomme terre, potiron, radis, tomate. Salade, batavia, roquette.
AUTOMNE	Septembre	Octobre	Novembre
Fruits	Pommes, raisin, figue, framboise, melon, reine-claude, poire, myrtille, mûre, mirabelle, noix, noisettes, amande, avocat, banane, citron, datte, fruit de la passion, litchi, mangue, melon, papaye, pastèque.	Châtaigne, coing, figue, framboise, myrtille, noix, pêche de vigne, poire, pomme, prune, quetsche, raisin, ananas, avocat, banane, datte, fruit de la passion, kaki, litchi, papaye.	Citron de Nice, clémentine, mandarine, coing, orange, poire, pomme, raisin, châtaigne, noix, ananas, avocat, banane, datte, fruit de la passion, grenade, kaki, kumquat, mangue, papaye.
Légumes	aubergine, tomate, salade, laitue, lentille, haricot vert, artichaut, carotte, courgette, cresson, salsifis, maïs, navet, oignon, poivron, fenouil, concombre, courge, chou de Bruxelles, chou-fleur, blette, pomme de terre, potiron, épinard, radis, brocoli.	Blette, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, choux, chou de Bruxelles, courge, courgette, cresson, endive, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, maïs, navet, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, radis, salade.	Betterave, brocoli, carotte, céleri, courge, choux, chou de Bruxelles, chou-fleur, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, salade, salsifis, scarole, topinambour.
HIVER	Décembre	Janvier	Février
Fruits	Clémentine de Corse, kiwi, mandarine, poire, pomme, orange, ananas, avocat, banane, datte, fruit de la passion, grenade, kaki, kumquat, litchi, mangue, pamplemousse, papaye	Clémentine, kiwi, mandarine, poire, pomme, orange, ananas, avocat, banane, citron, datte, fruit de la passion, grenade, kaki, litchi, mangue, pamplemousse, papaye.	Mandarine, clémentine, kiwi, orange, pomme, poire, ananas, avocat, banane, citron, datte, fruit de la passion, grenade, litchi, mangue, pamplemousse, papaye.
Légumes	Betterave, carotte, céleri, choux, chou-fleur, chou de Bruxelles, endive, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, courge, topinambour, mâche, salsifis, cresson.	Betterave, ail, cardon, carotte, céleri, choux, chou-fleur, chou de Bruxelles, endive, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, courge, crosne, topinambour, mâche.	Chou-fleur, chou de Bruxelles, chou, brocoli, cardon, céleri, courge, potiron, topinambour, poireau, navet, salsifis, oignon, pomme de terre.