



FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

PRINTEMPS

FRUITS	MARS	AVRIL	MAI
Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Poire	CONSERVATION		
Pomme	CONSERVATION		

LÉGUMES	MARS	AVRIL	MAI
Asperge			
Betterave rouge	CONSERVATION		
Carotte	CONSERVATION		
Céleri rave	CONSERVATION		
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chou blanc	CONSERVATION		
Chou de Bruxelles			
Chou frisé			
Chou rouge	CONSERVATION		
Chou vert			
Cresson			
Epinard			
Germe de soja			
Mâche			
Navet	CONSERVATION		
Oignon	CONSERVATION		
Panais			
Pleurote			
Poireau			
Pomme de terre	CONSERVATION	CONSERVATION	
Radis noir	CONSERVATION		
Radis rose			
Rhubarbe			
Rutabaga	CONSERVATION		
Salade			
Salsifis			
Scorsonère			
Topinambour			



QU'EST-CE QUE LA CONSERVATION ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers ou des frigos) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot ou la surgélation.

A noter : la conservation en frigo est moins énergivore que le transport par bateau ou par avion.

A titre d'exemple :

→ 1 kg de pommes belges mangées en avril (après avoir été conservées) = 0,15 kg de CO₂

→ 1 kg de pommes chiliennes importées par bateau = 0,55 kg de CO₂

Préférez donc des fruits et légumes frais et/ou conservés en Belgique. L'impact écologique de votre alimentation en sera fortement réduit.





FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

ÉTÉ

FRUITS	JUIN	JUILLET	AOÛT
Cassis			
Cerise			
Fraise			
Framboise			
Griotte			
Groseille			
Mirabelle			
Mûre			
Myrtille			
Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin			

LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
Artichaut			
Asperge			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Brocoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri rave			
Champignon			
Chicorée			
Chou blanc			

LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
Chou chinois			
Chou fleur			
Chou frisé			
Chou rave			
Chou rouge			
Chou vert			
Concombre			
Courgette			
Epinard			
Fenouil			
Haricot			
Maïs			
Navet			
Oignon			
Petit pois			
Pleurote			
Poireau			
Poivron			
Pomme de terre			
Potimarron			
Potiron			
Pourpier			
Radis rose			
Rhubarbe			
Rutabaga			
Salade			
Tétragone			
Tomate			



AVERTISSEMENT

Vous cherchez les oranges, les abricots ou les melons dans le calendrier ? Ils n'y sont pas ! En effet, le calendrier concerne les fruits et légumes locaux – à savoir produits en Belgique ou dans les régions limitrophes – et de saison – à savoir en excluant ceux produits sous serres chauffées.





FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

AUTOMNE

FRUITS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Châtaigne			
Coing			
Fraise			
Framboise			
Mirabelle			
Noisette			CONSERVATION
Noix			CONSERVATION
Poire			CONSERVATION
Pomme			CONSERVATION
Prune			
Raisin			

LÉGUMES	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Artichaut			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Brocoli			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chicorée			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou chinois			
Chou fleur			
Chou frisé			

LÉGUMES	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Chou rave			
Chou rouge			
Chou vert			
Concombre			
Courgette			
Cresson			
Epinard			
Fenouil			
Haricot			
Mâche			
Maïs			
Navet			
Oignon	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Panais			
Pleurote			
Poireau			
Poivron			
Pomme de terre			
Potimarron			CONSERVATION
Potiron			CONSERVATION
Pourpier			
Radis noir			
Radis rose			
Rutabaga			
Salade			
Salsifis			
Scorsonère			
Tétragone			
Tomate			
Topinambour			

QU'EST-CE QUE LA CONSERVATION ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers ou des frigos) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot ou la surgélation.

A noter : la conservation en frigo est moins énergivore que le transport par bateau ou par avion.

A titre d'exemple :

→ 1 kg de pommes belges mangées en avril (après avoir été conservées) = 0,15 kg de CO₂

→ 1 kg de pommes chiliennes importées par bateau = 0,55 kg de CO₂

Préférez donc des fruits et légumes frais et/ou conservés en Belgique. L'impact écologique de votre alimentation en sera fortement réduit.





FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

HIVER

FRUITS	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
Châtaigne			
Coing			
Noisette	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Noix	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Poire	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Pomme	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION



LÉGUMES	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
Betterave rouge	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Brocoli			
Carotte	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Céleri branche			
Céleri rave	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chou blanc		CONSERVATION	CONSERVATION
Chou de Bruxelles			
Chou frisé			
Chou rave	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Chou rouge		CONSERVATION	CONSERVATION
Chou vert			
Cresson			
Mâche			
Navet	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Oignon	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Panais			
Pleurote			
Poireau			
Pomme de terre	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Potimarron	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Potiron	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Radis noir	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Rutabaga	CONSERVATION	CONSERVATION	CONSERVATION
Salsifis			
Scorsonère			
Topinambour			

QU'EST-CE QUE LA CONSERVATION ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers ou des frigos) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot ou la surgélation.

A noter : la conservation en frigo est moins énergivore que le transport par bateau ou par avion.

A titre d'exemple :

- 1 kg de pommes belges mangées en avril (après avoir été conservées) = 0,15 kg de CO₂
- 1 kg de pommes chiliennes importées par bateau = 0,55 kg de CO₂

Préférez donc des fruits et légumes frais et/ou conservés en Belgique. L'impact écologique de votre alimentation en sera fortement réduit.

