

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

## Fruits

## Légumes

Mois	Fruits	Légumes
janvier	Citron niçois • 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 niçois • 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 niçois • 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 • Brugnon • 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 • 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 • Courg • 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 !