



# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## PRINTEMPS

FRUITS	MARS	AVRIL	MAI
Fraise			
Noisette			
Noix			
Poire <sup>1</sup>			
Pomme <sup>1</sup>			
Rhubarbe <sup>1</sup>			

LÉGUMES	MARS	AVRIL	MAI
Ail			
Asperge blanche			
Asperge verte			
Bette			
Carotte			
Céleri vert			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chou chinois			
Chou de Bruxelles			
Chou-fleur			
Chou frisé/kale			
Chou Paksoï ou Paksoi			
Chou vert/milan/savoie			
Cresson			
Echalote			
Epinard			
Germe de soja			
Navet			

LÉGUMES	MARS	AVRIL	MAI
Oignon			
Petit pois			
Persil tubéreux			
Pleurote			
Poireau			
Pois mange-tout			
Pourpier			
Radis blanc			
Radis noir			
Radis rose			
Roquette			
Rutabaga			
Salade Batavia			
Salade de blé/mâche			
Salade feuille de chêne			
Salade Iceberg			
Salade laitue pommée			
Salade laitue romaine			
Salade Mizuna			
Salsifis/ Scorsonère			
Topinambour			

### Qu'est-ce que la conservation ?

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

### <sup>1</sup> Production belge limitée



Récolte



Conservation





# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## ÉTÉ

FRUITS	JUIN	JUILLET	AOÛT
Abricot <sup>1</sup>			
Cassis <sup>1</sup>			
Cerise			
Fraise			
Framboise			
Griotte			
Groseille rouge <sup>1</sup>			
Groseille à maquereau <sup>1</sup>			
Melon <sup>1</sup>			
Mirabelle			
Mûre			
Myrtille			
Noisette			
Noix			
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin <sup>1</sup>			
Reine-Claude			
Rhubarbe <sup>1</sup>			

LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
Ail			
Artichaut			
Asperge blanche			
Asperge verte			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			

LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
Brocoli			
Carotte			
Céleri vert			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicorée scarole/frisée			
Chou blanc			
Chou chinois			
Chou Pakchoï ou Paksoi			
Chou fleur			
Chou pointu			
Chou rave			
Chou rouge			
Chou vert/milan/savoie			
Concombre			
Cornichon			
Courgette			
Echalote			
Epinard			
Fenouil			
Haricot vert/beurre			
Maïs			
Navet			
Oignon			
Pâtisson			
Petit pois			
Pleurote			
Poivron			
Pois mange-tout			

LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
Pourpier			
Radis rose			
Roquette			
Salade Batavia			
Salade feuille de chêne			
Salade iceberg			
Salade laitue pommée			
Salade laitue romaine			
Tetragone			
Tomate			

### Qu'est-ce que la conservation ?

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

#### <sup>1</sup> Production belge limitée

Récolte

Conservation



# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## AUTOMNE

FRUITS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Abricot <sup>1</sup>			
Chataigne			
Coing <sup>1</sup>			
Fraise			
Framboise			
Kiwai <sup>1</sup>			
Mirabelle			
Melon <sup>1</sup>			
Noisette			
Noix			
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin <sup>1</sup>			
Reine-claude			

LÉGUMES	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Ail <sup>1</sup>			
Artichaut			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Brocoli			
Butternut			
Carotte			
Céleri vert			
Céleri rave			
Cerfeuil			
Cerfeuil tubéreux <sup>1</sup>			
Champignon			
Chicon			
Chicorée frisée/ scarole			

LÉGUMES	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Chicorée pain de sucre			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou chinois			
Chou fleur			
Chou frisé/kale			
Chou Paksoï			
Chou pointu			
Chou rave			
Chou romanesco			
Chou rouge			
Chou vert/milan/savoie			
Concombre			
Cornichon			
Courgette			
Cresson			
Echalote			
Epinard			
Fenouil			
Haricot vert/beurre			
Maïs			
Navet			
Oignon			
Panais			
Pâtisson			
Persil tubéreux			
Pleurote			
Poireau			
Poivron			
Pourpier d'hiver			
Potimarron			
Potiron			

Radicchio			
Radis blanc			
Radis noir			
Radis rose			
Roquette			
Rutabaga			
Salade Batavia			
Salade de blé/mâche			
Salade feuille de chêne			
Salade iceberg			
Salade laitue pommeé			
Salade laitue romaine			
Salade mizuna			
Salsifi/scorsonère			
Tétragone			
Tomate			
Topinambour			
Yacon			

### Qu'est-ce que la conservation ?

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

### <sup>1</sup> Production belge limitée



Récolte



Conservation



# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## HIVER

FRUITS	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
Châtaigne			
Noisette			
Noix			
Poire			
Pomme			

LÉGUMES	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
Ail			
Bette			
Betterave rouge			
Butternut			
Carotte			
Céleri vert/milan/savoie			
Céleri rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chicorée scarole			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou frisé/ kale			
Chou rouge			
Chou vert/Milan/Savoie			

LÉGUMES	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
Cresson			
Echalote			
Epinard			
Navet			
Oignon			
Panais			
Pâtisson			
Persil tubéreux			
Pleurote			
Poireau			
Potimarron			
Potiron			
Pourpier			
Radis blanc			
Radis noir			
Rutabaga			
Salade Batavia			
Salade de blé/mâche			
Salade feuille de chêne			
Salade iceberg			
Salade Mizuna			
Salade laitue pommée			
Salade laitue romaine			
Salsifis/Scorsonère			
Topinambour			
Yacon			

### Qu'est-ce que la conservation ?

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

### 1 Production belge limitée

Récolte

Conservation

