



# 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 Paksoi 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            |           |         |          |
| Kiwaï <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 Pakchoï ou Paksoi |           |         |          |
| 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 pommée    |  |  |  |
| 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            |          |         |         |
| 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

