

# LES PRODUITS DE SAISON

## AVRIL

**FRUITS**  
pomme  
kiwi  
rhubarbe  
pomelos  
orange  
citron



**LÉGUMES**  
asperge  
carotte  
choux  
cresson  
poireau  
céleri  
mâche  
échalote

## MAI

**FRUITS**  
fraise  
rhubarbe  
pomelos



**LÉGUMES**  
asperge  
radis rose  
petit pois  
choux  
artichaut  
persil  
laitue  
fève  
ail

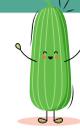


## JUIN

**FRUITS**  
fraise  
framboise  
cerise  
abricot  
pêche  
melon



**LÉGUMES**  
concombre  
petit pois  
choux  
courgette  
persil  
batavia  
fève  
haricot vert  
bette  
poivron



## C'EST LE PRINTEMPS !

**FROMAGES**

Bleu • Brie • Cabécou • Camembert • Coulommiers • Emmental • Fourme d'Ambert • Maroilles • Mimolette • Morbier • Munster • Neufchâtel • Pont-l'Évêque • Reblochon • Saint-Nectaire • Tomme de Savoie • Ricotta

Brochet • Chinchard • Coquille St-Jacques • Dorade grise • Églefin • Hareng • Homard • Langoustine • Lieu jaune • Lieu noir • Maquereau • Merlan • Saint-Pierre • Sardine • Thon blanc • Tourteau

**POISSONS  
ET FRUITS DE MER**

## JUILLET

**FRUITS**  
abricot  
brugnon  
pêche  
cerise  
fraise  
melon  
prune  
figue  
tomate



**LÉGUMES**  
artichaut  
concombre  
petits pois  
chou fleur  
courgette  
aubergine  
fenouil  
haricot vert  
poivron



## AOÛT

**FRUITS**  
abricot  
brugnon  
pêche  
melon  
pastèque  
raisin  
mirabelle  
poire  
tomate



**LÉGUMES**  
artichaut  
concombre  
petit pois  
chou fleur  
courgette  
oignon  
aubergine  
fenouil  
haricot vert



## SEPTEMBRE

**FRUITS**  
figue  
raisin  
prune  
melon  
poire  
pomme  
mûre  
coing



**LÉGUMES**  
artichaut  
concombre  
choux  
courgette  
fenouil  
haricot vert  
potimarron  
poivron  
tomate



## C'EST L'ÉTÉ !

**FROMAGES**

Abondance • Beaufort • Bleu • Brie • Camembert • Cancoillotte • Cantal • Chabichou Comté • Crottin de Chavignol • Fourme d'Ambert • Gruyère • Laguiole • Mimolette • Mont d'Or • Munster • Neufchâtel • Pont-l'Évêque • Roquefort • Saint-Félicien • Rocamadour • Sainte-Maure • Valancay

Anchois • Calmar • Colin • Coque • Dorade grise • Églefin • Grondin rouge • Hareng • Homard • Langoustine • Lieu jaune • Lieu noir • Maquereau • Merlan • Moule de bouchot • Rouget • Saint-Pierre • Sardine • Tacaud • Thon blanc • Tourteau

**POISSONS  
ET FRUITS DE MER**

# LES PRODUITS DE SAISON

## OCTOBRE

**FRUITS**  
poire  
pomme  
raisin  
figue  
coing  
noix  
châtaigne



bette  
céleri  
choux  
courges  
poireau  
panais  
fenouil  
épinard



**LÉGUMES**

## NOVEMBRE

**FRUITS**  
poire  
pomme  
orange  
clémentine  
kiwi  
noix  
kaki



bette  
betterave  
carottes  
céleri  
chou fleur  
courge  
endive  
poireau  
radis noir  
échalote



**LÉGUMES**

## DÉCEMBRE

**FRUITS**  
poire  
pomme  
clémentine  
mandarine  
kiwi  
orange  
noix



navet  
choux  
courges  
épinards  
bette  
poireau  
oignon sec  
panais  
ail  
fenouil



**LÉGUMES**

## (C'EST L'AUTOMNE!)

**FROMAGES**

Abondance • Brillat-Savarin • Cancoillotte • Cantal • Chaource • Comté • Emmental • Fourme d'Ambert • Gruyère • Morbier • Munster • Ossau-Iraty • Pouligny-Saint-Pierre • Roquefort • Saint Nectaire • Salers • Vacherin Mont d'Or

Anchois de Méditerranée • Bar de ligne • Bulot • Calmar • Colin • Congre • Coquille Saint-Jacques • Dorade grise • Églefin • Grandin rouge • Haddock • Hareng • Huître • Langoustine • Lieu jaune • Lieu noir • Maquereau • Merlan • Moule • Palourde • Rouget barbet • Sardine • Tacaud

**POISSONS  
ET FRUITS DE MER**

## JANVIER

**FRUITS**  
poire  
pomme  
clémentine  
kiwi  
orange  
noix



betterave  
céleri  
choux  
courges  
épinard  
mâche  
navet  
poireau  
radis noir



**LÉGUMES**

## FÉVRIER

**FRUITS**  
poire  
pomme  
clémentine  
kiwi  
pomelos  
citron



carotte  
betterave  
endive  
choux  
courges  
épinard  
mâche  
poireau  
radis noir



**LÉGUMES**

## MARS

**FRUITS**  
poire  
pomme  
kiwi  
citron  
clémentine  
pomelos



épinard  
potimarron  
bette  
poireau  
radis  
endive  
choux  
navet



**LÉGUMES**

## (C'EST L'HIVER!)

**FROMAGES**

Beaufort • Brie • Chèvre frais • Comté • Crottin de Chavignol • Gruyère • Laguiole • Langres • Livarot • Maroilles • Munster • Neufchâtel • Pont-l'Évêque • Rocamadour • Roquefort • Salers • Vacherin Mont d'Or.

Brochet • Chinchard • Coquille St-Jacques • Dorade grise • Églefin • Hareng • Homard • Langoustine • Lieu jaune • Lieu noir • Maquereau • Merlan • Saint-Pierre • Sardine • Thon blanc • Tourteau

**POISSONS  
ET FRUITS DE MER**