

SEPTEMBRE

FRUITS : figue, fraise, framboise, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin, reine-claude

LÉGUMES : artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri-rave, chicorée frisée, chou-fleur, chou de Bruxelles, choux, ciboulette, courge, courgette, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot à écosser, haricot vert, lentille, maïs, navet, oignon, poivron, pomme de terre, potiron, radis, salsifis, sarriette d'été, tomate

CUEILLETTE : champignons des bois ; airelle, églantier, mûre, myrtille, sureau

🌱 commerce équitable ou bio

OCTOBRE

FRUITS : châtaigne, coing, figue, framboise, mûre, myrtille, noix, pêche de vigne, poire, pomme, prune, prune, quetsche, raisin. 🌱 avocat, canneberge.

LÉGUMES : blette, brocoli, carotte, céleri-rave, chou-fleur, chou de Bruxelles, choux, ciboulette, courge, courgette, coriandre, cresson, endive, épinard, estragon, fenouil, haricot vert, laitue, lavande, maïs, navet, oignon, origan, poireau, pomme de terre, persil, potiron, radis, salade, sauge

CUEILLETTE : cèpe (si pluies abondantes), girofle, tous les champignons des bois ; baies de genévrier, fruits d'aubépine, mûre, raifort, châtaigne.

NOVEMBRE

FRUITS : châtaigne, citron de Nice, clémentine, coing, mandarine, noix, orange, poire, pomme, raisin. 🌱 airelle, ananas, avocat, banane, litchi

LÉGUMES : betterave, brocoli, carotte, courge, céleri-rave, chou-fleur, chou de Bruxelles, choux, épinard, fenouil, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, salade, salsifis, scarole, topinambour

CUEILLETTE : châtaigne, racines (raifort...) ; derniers champignons des bois

DÉCEMBRE

FRUITS : clémentine, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme.

🌱 ananas, avocat, banane, litchi, mangue

LÉGUMES : betterave, cardon, carotte, céleri, chou-fleur, chou de Bruxelles, choux, courge, endive, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, potiron, salsifis, topinambour

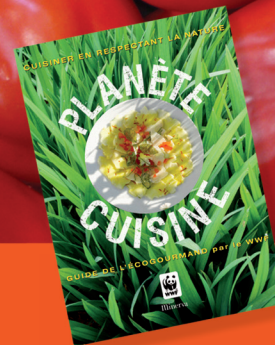
CUEILLETTE : truffe ; châtaigne, racines

« Vérifiez bien la provenance des produits que vous achetez : choisissez en premier lieu des produits locaux et de saison. Choisissez-les aussi bio, dès que possible, et commerce équitable s'ils viennent de loin. »



Ce conso-guide est extrait de
"Planète Cuisine"
du WWF-France, éd. Minerva, 2009

CONSO-GUIDE DES SAISONS



PRODUITS MARAÎCHERS ET CUEILLETTE
Période optimale
(produits de France métropolitaine)

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
FRUITS : citron, clémentine, kiwi, mandarine, noix, poire, orange, pomme.  ananas, avocat, kumquat, litchi, mangue, pamplemousse.	FRUITS : citron, kiwi, mandarine, orange, poire, pamplemousse, pomme.  ananas, avocat, banane, litchi, mangue.	FRUITS : citron de Nice, kiwi, poire, pomme, orange sanguine.  ananas, avocat, banane, mangue.	FRUITS : pomme, rhubarbe.  avocat, banane, mangue.	FRUITS : fraise, rhubarbe.  banane, mangue.	FRUITS : abricot, amande fraîche, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, prune, rhubarbe	FRUITS : abricot, amande fraîche, brugnol, cassis, cerise, figue, framboise, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune	FRUITS : abricot, amande, brugnol, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, noisette, pastèque, pêche, pêche de vigne, poire, pomme, prune, quetsche
LÉGUMES : betterave, cardon, carotte, céleri-branch, céleri-rave, chicorée frisée, tous les choux, courge, cresson, scarole, crosne, échalote, endive, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, salsifis, topinambour.	LÉGUMES : betterave, cardon, carotte, céleri-branch, céleri-rave, chicorée frisée, tous les choux, courge, cresson, crosne, endive, laitue, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, rutabaga, salsifis, scarole, topinambour.	LÉGUMES : asperge, betterave, cardon, carotte, céleri-branch, chicorée frisée, tous les choux (sauf choux de Bruxelles), endive, épinard, navet, oignon, oseille, radis, poireau, pomme de terre, potiron, scarole.	LÉGUMES : ail, asperge, batavia, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, cresson, endive, fines herbes (persil, aneth, ciboulette, origan, sarriette, sauge, coriandre, estragon), frisée, laitue, légumes primeurs (pomme de terre, carotte, radis, pois gourmand), navet, oignon, oseille, petit pois, poireau, radis, romaine.	LÉGUMES : ail, artichaut (à cuire et poivrée), asperge, blette, carotte primeur, céleri-branch, chou rouge, chou-fleur, concombre, cresson, épinard, fève, laitue, navet, oignon, oseille, petit pois, poireau primeur, pois gourmand, pomme de terre, pourpier, radis, romaine.	LÉGUMES : artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, choux nouveaux, concombre, cornichon, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, herbes aromatiques, laitue, laurier, lentille, navet, oignon, poireau, petit pois, pois gourmand, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate	LÉGUMES : artichaut, asperge, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, choux nouveaux, concombre, cornichon, courgette, épinard, haricot vert, fenouil, fève, laitue, lentille, maïs, mange-tout, mesclun, oignon, oseille, pâtisson, poireau, poivron, petit pois, pomme de terre, radis, scarole, tomate	LÉGUMES : ail, artichaut, aubergine, batavia, betterave, blette, brocoli, carotte, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot à écosser, haricot vert, laitue, lentille, maïs, oignon, petit pois, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, radis, romaine, scarole, tomate
CUEILLETTE : truffe ; racines	CUEILLETTE : truffe ; racines	CUEILLETTE : fleurs (violet, primevère...)	CUEILLETTE : morille ; fleurs (acacia, bourrache, primevère...) ; ortie	CUEILLETTE : mousseron ; fraise des bois ; feuille de guimauve, ortie ; fleurs (acacia, fève des marais, sureau, chèvrefeuille...)	CUEILLETTE : fraise des bois, framboise	CUEILLETTE : cèpe (si pluies abondantes) ; fraise des bois, framboise, girole, groseille, myrtille ; feuilles (bardane, bourrache, consoude, hysope, mélisse, mûrier, sarriette, menthe, thym...) ; fleurs (tilleul, sauge sclérée, pensée sauvage, mauve...)	CUEILLETTE : cèpe, girole, mûre ; feuilles (basilic, romarin...) ; fleurs (lavande, guimauve...)
 commerce équitable ou bio							