

Un guide pour vos vies

# LE GUIDE SAISON SUR LES FRUITS ET LÉGUMES

**Nawel SEIDOU  
Thierryno RANDRIANARISAINA  
Yangsiyu CHEN**



## HIVER

## Légumes

Ail  
Betterave  
Carotte  
Céleri  
Chou  
Courge  
Endive  
Épinard  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Panaïs  
Poireau  
Topinambour  
Salsifi

## Fruits

Amande sèche  
Citron  
Clémentine  
Kaki  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Physalis  
Poire  
Pomme



## Légumes

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Betterave  
Carotte  
Chou-fleur  
Concombre  
Endive  
Épinard  
Frisée  
Laitue  
Navet  
Oignon  
Petit pois  
Radis

## Fruits

Amande sèche  
Cerise  
Fraise  
Pamplemousse  
Rhubarbe  
Tomate  
Pomme



## PRINTEMPS

## ÉTÉ

## Légumes

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri-branche  
Chou  
Courge  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Haricot vert  
Laitue  
Poivron  
Radis

## Fruits

Groseille  
Melon  
Mirabelle  
Mûre  
Myrtille  
Nectarine  
Noisette  
Pastèque  
Pêche  
Poire  
Pomme  
Prune  
Pruneau  
Raisin  
Tomate



## Légumes

Ail  
Aubergine  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Chou  
Concombre  
Courgette  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Frisée  
Haricot vert  
Laitue  
Poireau  
Salsifi

## Fruits

Amande sèche  
Baie de goji  
Châtaigne  
Citron  
Coing  
Figue  
Framboise  
Kaki  
Myrtille  
Noix  
Poire  
Pomme  
Mandarine  
Clémentine  
Raisin



## AUTOMNE