

Les légumes de saison

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Ail	Ail	Ail	Ail	Ail	Ail
Betterave	Betterave	Asperge	Artichaut	Artichaut	Artichaut
Carotte	Carotte	Betterave	Asperge	Asperge	Asperge
Céleri	Céleri	Blette	Betterave	Aubergine	Aubergine
Choux	Choux	Carotte	Blette	Betterave	Betterave
Courges	Courges	Céleri	Carotte	Blette	Blette
Crosne	Crosne	Choux	Céleri	Carotte	Brocoli
Endive	Endive	Crosne	Choux	Céleri	Carotte
Epinard	Epinard	Endive	Concombre	Choux	Céleri
Frisée	Frisée	Epinard	Endive	Concombre	Concombre
Navet	Navet	Frisée	Epinard	Courgette	Courgette
Oignon	Oignon	Navet	Frisée	Epinard	Epinard
Panais	Panais	Oignon	Laitue	Laitue	Fenouil
Poireau	Poireau	Panais	Navet	Navet	Haricot vert
Rampon	Rampon	Poireau	Oignon	Oignon	Laitue
Salsifis	Salsifis	Radis	Petit pois	Petit pois	Navet
		Salsifis	Poireau	Radis	Oignon
			Radis	Rhubarbe	Petit pois
			Rhubarbe	Tomate	Poivron
					Radis
					Rhubarbe
					Tomate

Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Ail	Ail	Ail	Ail	Ail	Ail
Artichaut	Artichaut	Artichaut	Aubergine	Betterave	Betterave
Asperge	Aubergine	Aubergine	Betterave	Brocoli	Carotte
Aubergine	Betterave	Betterave	Blette	Carotte	Céleri
Betterave	Blette	Blette	Brocoli	Céleri	Choux
Blette	Brocoli	Brocoli	Carotte	Choux	Courges
Brocoli	Carotte	Carotte	Céleri	Courges	Crosne
Carotte	Céleri	Céleri	Choux	Crosne	Endive
Céleri	Concombre	Choux	Concombre	Endive	Epinard
Concombre	Courges	Concombre	Courges	Epinard	Frisée
Courgette	Courgette	Courges	Courgette	Fenouil	Navet
Epinard	Epinard	Epinard	Endive	Frisée	Oignon
Fenouil	Fenouil	Fenouil	Epinard	Navet	Panais
Haricot vert	Frisée	Frisée	Fenouil	Oignon	Poireau
Laitue	Haricot vert	Haricot vert	Frisée	Panais	Radis
Oignon	Laitue	Laitue	Haricot vert	Poireau	Rampon
Petit pois	Oignon	Oignon	Laitue	Radis	Rutabaga
Poivron	Poivron	Panais	Navet	Rampon	Salsifis
Radis	Radis	Poireau	Oignon	Rutabaga	
Tomate	Tomate	Poivron	Panais	Salsifis	
		Radis	Poireau		
		Tomate	Radis		
			Rutabaga		
			Salsifis		
			Tomate		

Cette liste vous est offerte par Patrick Leconte, nutritionniste à Genève et Lausanne