

Tableau des saisons FR/BE - fruits & légumes

ALIMENT	mar	avril	mai	juin	juillet	août	sept.	oct.	nov.	déc.	janv.	février
abricot			■	■	■							
ail				■	■	■	■					
amandes fraîches							■	■				
artichaut					■	■	■	■				
asperge		■	■	■								
aubergine				■	■	■	■	■				
avocat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
betterave				■	■	■	■	■	■	■		
carotte			■	■	■	■	■	■	■	■		
carotte primeurs		■	■									
cassis				■	■							
céleri branche					■	■	■	■	■	■		
céleri rave								■	■	■	■	■
cerise				■	■							
champignons de Paris	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
champignons sauvages								■	■	■		
châtaigne								■	■	■		
chicon voir endive	■	■					■	■	■	■	■	■
chou blanc	■	■					■	■	■	■	■	■
chou chinois (Pak Choi)				■	■	■	■	■				
choux de Bruxelles	■								■	■	■	■
chou fleur				■	■	■	■	■	■	■		
chou rave				■	■	■	■	■	■	■		
chou rouge				■	■	■	■	■	■	■		
chou vert						■	■	■	■	■		
chou vert frisé						■	■	■	■	■		
clémentine mandarine									■	■	■	■
coings									■	■	■	■
concombre		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
courgette			■	■	■	■	■	■	■	■		
crosne du Japon						■	■	■	■	■		
dattes						■	■	■	■	■		
échalote				■	■	■	■	■	■	■		
endive ou chicon	■	■					■	■	■	■	■	
épinard d'automne								■	■			
épinard de printemps		■	■	■								
épinard tétragone	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
fenouil				■	■	■	■	■	■	■		

un cadeau du site www.taty.be (cliquez sur le texte en vert pour accéder au site)
(extrait de l'ancienne édition 2003 du livre de Taty Lauwers: *Cuisine nature... à toute vapeur*)

ALIMENT	mars	avril	mai	juin	juillet	août	sept.	oct.	nov.	déc.	janv.	février
fraise			■	■	■	■	■					
framboise selon variété				■	■	■	■					
groseille					■	■	■					
haricots frais à écosser			■	■	■	■	■	■				
haricots verts			■	■	■	■	■	■				
kiwis								■	■	■		
lentilles fraîches						■						
mâche	■	■						■	■	■	■	■
maïs						■	■	■	■	■	■	
melon				■	■	■	■	■				
mirabelles					■	■						
morilles		■	■									
mûre						■	■					
navet				■	■	■	■	■	■	■	■	■
nèfles								■	■	■		
noisettes, noix								■	■			
oignon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
oignon nouveau		■	■	■	■							
olives								■	■	■		
oseille	■	■	■	■	■							
panais					■	■	■	■				
pêche, nectarine						■	■					
petits pois				■	■	■	■	■				
pissenlit	■	■	■	■								
poireau					■	■	■	■	■	■	■	■
poires						■	■	■	■	■	■	
poivron						■	■	■	■			
pommes de terre	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
p.d.t. primeur				■	■	■						
pommes							■	■	■	■	■	■
potiron	■						■	■	■	■	■	■
pourpier				■	■	■	■	■	■			
prunes						■	■					
radis noir	■						■	■	■	■	■	■
radis rose	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
raisin							■	■				
rhubarbe				■	■	■	■	■				
roquette				■	■	■	■	■	■	■		
salade : scarole	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
salade : cresson, frisée, laitue, romaine,			■	■	■	■	■	■	■	■		
salsifis ou scorsonères	■							■	■	■	■	■
tomate						■	■	■	■			
topinambour	■								■	■	■	■

un cadeau du site www.taty.be (cliquez sur le texte en vert pour accéder au site)
(extrait de l'ancienne édition 2003 du livre de Taty Lauwers : *Cuisine nature... à toute vapeur*)