

Légumes de saison : consommation idéale

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Artichaut													Epinard												
Asperge blanche													Fenouil												
Aubergine													Haricot vert												
Avocat													Navet												
Blette													Oignon												
Betterave													Panais												
Brocoli													Pâtisson												
Carotte													Petit pois												
Céleri branche													Poireau												
Céleri rave													Poivron												
Champignon													Pomme de t.												
Chou blanc													Potiron												
Chou Bruxelles													Radis rose												
Chou frisé													Radis noir												
Chou Romanesco													Salades	Laitue											
Chou rouge														Cresson											
Chou chinois														Mâche											
Chou-fleur														Batavia											
Citrouille														Romaine											
Concombre													Salsifis												
Courgette													Tomate												
Endive													Topinambour												

