

# Légumes

Janv Fév Mars Avril Mai Juin Juil Août Sept Oct Nov Déc

Asperges												
Aubergines												
Betteraves												
Brocolis												
Carottes												
Céleri												
Choux												
Choux-fleurs												
Choux de Bruxelles												
Concombres												
Courgettes												
Endives												
Epinards												
Haricots												
Laitue												
Oignons												
Poireaux												
Petits pois												
Pommes de terre												
Radis												
Rhubarbe												



En changeant nos comportements d'achat, nous pouvons réduire notre impact sur l'environnement et améliorer la qualité gustative des fruits et légumes que nous mangeons.



**Consommons des fruits et légumes de saison !**



Retrouvez l'association locale la plus proche de chez vous :  
[www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org)  
 01 43 48 55 48



# Fruits



Retrouvez cette plaquette saisonnalité sur <http://ufcqc.link/saison>

Janv Fév Mars Avril Mai Juin Juil Août Sept Oct Nov Déc

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Abricots												
Cassis												
Cerises												
Coings												
Fraises												
Framboises												
Groseilles												
Kiwis												
Mandarines												
Melon												
Mirabelles												
Mûres												
Myrtilles												
Nectarines												
Oranges												
Pêches												
Poires												
Pommes												
Prunes												
Pruneaux												
Raisin												
Tomates												



Imprimé sur du papier recyclé.