



Janvier

Fruits

pomme
poire
kiwi
clémentine
orange
pomelo

Légumes

épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
choux
échalote
Pomme de terre
oignon
ail



navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive
mâche
fenouil
salade

Février

Fruits

pomme
poire
kiwi
clémentine
orange
pomelo
citron

Légumes

épinard
potimarron
courge
blette
carotte
céleri
choux
échalote
Pomme de terre
oignon



ail
navet
poireau
fenouil
salade
panais
betterave
radis noir
endive

Mars

Fruits

pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelo

Légumes

épinard
potimarron
blette
céleri
poireau
panais
choux
navet
oignon blanc
radis noir



radis rose
endive
asperge
fenouil
carotte
potiron
courge
salade
betterave

Avril

Fruits

pomme
kiwi
rhubarbe
citron
pomelo
fraise

Légumes

fève
épinard
blette
céleri
oignon doux
radis noir
betterave
pomme de terre
salades
radis rose
asperge



poireau
carotte
choux
navet
endive

Mai

Fruits

fraise
cerise
pomelo
rhubarbe
melon

Légumes

chou-fleur
ail
radis rose
asperge
artichaut
choux
pomme de terre
primeur
oignon doux
céleri
branche
courgette
petit pois



fève
fenouil
carotte
épinard
poireau
carotte
navet
tomate
betterave
salade
plantes
aromatiques

Juin

Fruits

fraise
framboise
cerise
abricot
melon
pêche
pomelo
pastèque

Légumes

brocoli
ail
radis rose
choux
concombre
poireau
artichaut
betterave
blette
oignon doux
fenouil
tomate
pomme de terre
primeur



haricot vert
courgette
aubergine
petit pois
poivron
fève
carotte
navet
céleri
asperge
salade
plantes
aromatiques

Juillet

Fruits

abricot
brugnon
cassis
cerise
fraise
framboise
melon
prune
figue
myrtille
nectarine
pêche
pastèque
poire

Légumes

brocoli
radis rose
concombre
artichaut
blette
fenouil
haricot vert
maïs doux
pomme de terre
primeur
ail
choux
poireau
échalote
oignon sec
petit pois



potimarron
poivron
aubergine
tomate
courgette
fève
carotte
navet
céleri branche
oignon doux
betterave
salade
plantes
aromatiques

Août

Fruits

abricot
pêche
prune
raisin
melon
pastèque
figue
fraise
framboise
poire
pomme
mirabelle
nectarine

Légumes

brocoli
radis rose
concombre
artichaut
pomme de terre
primeur
échalote
oignon sec
haricot vert
maïs doux
navet
oignon doux
petit pois
potimarron
poivron
aubergine



tomate
courgette
haricot à
écosser
ail
choux
poireau
blette
fenouil
fève
carotte
betterave
céleri
salade
plantes
aromatiques

Septembre

Fruits

coing
figue
raisin
noix fraîche
pêche
prune
pastèque
melon
poire
pomme
mûre

Légumes

champignons
de paris
concombre
courge
haricot vert
maïs doux
épinard
petit pois
potimarron
céleri
poivron
courgette
tomate
aubergine
échalote
oignon doux
ail



haricot
à écosser
artichaut
fenouil
carotte
poireau
blette
navet
choux
radis
pomme de terre
potiron
betterave
salade

Octobre

Fruits

pomme
poire
raisin
noix fraîche
châtaigne
pêche
de vigne
figue
coing
framboise
myrtille
noix
mûre
olive

Légumes

concombre
courge
haricot à
écosser
radis
artichaut
fenouil
navet
haricot vert
maïs doux
épinard
petit pois
ail
potimarron
céleri
aubergine



échalote
carotte
poireau
panais
poivron
courgette
tomate
oignon sec
blette
choux
betterave
pomme de terre
patate douce
salade
plantes
aromatiques

Novembre

Fruits

châtaigne
kaki
clémentine
mandarine
poire
pomme
kiwi
raisin
olive
coing

Légumes

choux
échalote
radis
céleri
ail
blette
courge
navet
brocoli
panais
oignon sec
artichaut
fenouil
potimarron



carotte
poireau
betterave
épinard
pomme de terre
patate douce
salade
plantes
aromatiques

Décembre

Fruits

kiwi
mandarine
poire
pomme
clémentine
noix
châtaigne
coing

Légumes

choux
ail
radis noir
céleri
cardon
blette
oignon sec
salsifis
fenouil
épinard
courge
navet



panais
carotte
poireau
échalote
betterave
pomme de terre
patate douce
salade
potimarron
plantes
aromatiques

les fruits et légumes figurés en couleur sont issus des productions Héraultaises. À privilégier



**L'Hérault
BIEN
dans son
assiette**

**Calendrier des fruits et
légumes de saison**