



# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## PRINTEMPS

FRUITS	MARS	AVRIL	MAI
Fraise			
Noisette			
Noix			
Poire <sup>1</sup>			
Pomme <sup>1</sup>			
Rhubarbe <sup>1</sup>			

LÉGUMES	MARS	AVRIL	MAI
Ail			
Asperge blanche			
Asperge verte			
Bette			
Carotte			
Céleri vert			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			
Chou chinois			
Chou de Bruxelles			
Chou-fleur			
Chou frisé / kale			
Chou Paksoï			
Clayton de Cuba			
Cresson			
Echalote			
Epinard			
Germe de soja			
Mâche			
Navet			

Oignon			
Petit pois			
Persil tubéreux			
Pleurote			
Poireau			
Pois gourmand			
Pomme de terre			
Radis blanc			
Radis noir			
Radis rose			
Roquette			
Rutabaga			
Salade			
Salade Iceberg			
Salade Mizuna			
Salsifis/ Scorsonère			
Topinambour			

### Qu'est-ce que la conservation ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot, le stockage en frigo ou la surgélation.

### <sup>1</sup> Production belge limitée

Récolte

Conservation





# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

ÉTÉ

FRUITS	JUIN	JUILLET	AOÛT
Abricot <sup>1</sup>			
Cassis <sup>1</sup>			
Cerise			
Fraise			
Framboise			
Griotte			
Groseille rouge <sup>1</sup>			
Groseille à maquereau <sup>1</sup>			
Melon <sup>1</sup>			
Mirabelle			
Mûre			
Myrtille			
Noisette			
Noix			
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin <sup>1</sup>			
Reine-Claude			
Rhubarbe <sup>1</sup>			

LÉGUMES	JUIN	JUILLET	AOÛT
Ail			
Artichaut			
Asperge blanche			
Asperge verte			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			

Brocoli			
Carotte			
Céleri vert			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicorée scarole & frisée			
Chou blanc			
Chou chinois			
Chou Pakchoï ou Paksoi			
Chou fleur			
Chou pointu			
Chou rave			
Chou rouge			
Chou Milan/Savoie/vert			
Concombre			
Cornichon			
Courgette			
Echalote			
Epinard			
Fenouil			
Haricot vert/beurre			
Maïs			
Navet			
Oignon			
Pâtisson			
Petit pois			
Pleurote			
Poivron			
Pomme de terre			
Pois gourmand			

Pourpier			
Radis rose			
Roquette			
Salade			
Tetragone			
Tomate			

## Qu'est-ce que la conservation ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot, le stockage en frigo ou la surgélation.

### <sup>1</sup> Production belge limitée

Récolte

Conservation



# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

AUTOMNE

FRUITS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Abricot <sup>1</sup>			
Chataîgne			
Coing <sup>1</sup>			
Fraise			
Framboise			
Kiwāi <sup>1</sup>			
Mirabelle			
Melon <sup>1</sup>			
Noisette			
Noix			
Poire			
Pomme			
Prune			
Raisin <sup>1</sup>			
Reine-claude			

LÉGUMES	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Ail <sup>1</sup>			
Artichaut			
Aubergine			
Bette			
Betterave rouge			
Brocoli			
Butternut			
Carotte			
Céleri vert			
Céleri rave			
Cerfeuil			
Cerfeuil tubéreux <sup>1</sup>			
Champignon			
Chicon			

Chicorée scarole/frisée			
Chicorée pain de sucre			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou chinois			
Chou fleur			
Chou frisé/kale			
Chou Paksoï			
Chou pointu			
Chou rave			
Chou romanesco			
Chou rouge			
Chou vert/milan/savoie			
Clayton de Cuba			
Concombre			
Cornichon			
Courgette			
Cresson			
Echalote			
Epinard			
Fenouil			
Haricot vert/beurre			
Mâche			
Maïs			
Navet			
Oignon			
Panais			
Patate douce			
Pâtisson			
Persil tubéreux			
Pleurote			
Poireau			

Poivron			
Pomme de terre			
Potimarron			
Potiron			
Pourpier			
Radicchio			
Radis blanc			
Radis noir			
Radis rose			
Roquette			
Rutabaga			
Salade			
Salsifis /Scorsonère			
Tétragone			
Tomate			
Topinambour			
Yacon			

## Qu'est-ce que la conservation ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot, le stockage en frigo ou la surgélation.

### <sup>1</sup> Production belge limitée

Récolte

Conservation



# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## HIVER

FRUITS	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
Châtaigne			
Noisette			
Noix			
Poire			
Pomme			

LÉGUMES	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
Ail			
Bette			
Betterave rouge			
Butternut			
Carotte			
Céleri branche			
Céleri rave			
Cerfeuil			
Champignon			
Chicon			

Chicorée scarole/frisée			
Chou blanc			
Chou de Bruxelles			
Chou frisé/kale			
Chou rouge			
Chou vert/Milan/Savoie			
Claytone de Cuba			
Cresson			
Echalote			
Epinard			
Mâche			
Navet			
Oignon			
Panaïs			
Patate douce			
Pâtisson			
Persil tubéreux			
Pleurote			
Poireau			
Pomme de terre			
Potimarron			
Potiron			
Radis blanc			
Radis noir			
Rutabaga			
Salade			
Salade Mizuna			
Salsifis/Scorsonère			
Topinambour			
Yacon			

### Qu'est-ce que la conservation ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot, le stockage en frigo ou la surgélation.

### <sup>1</sup> Production belge limitée

Récolte

Conservation

