

# Calendrier des fruits et légumes locaux et de saison



## PRINTEMPS

**Légumes:** asperge blanche et verte ● aubergine ● carotte ● céleri (blanc, vert) ● cerfeuil ● chou-fleur ● épinard ● oignon ● petits pois (juin) ● poireau ● poivron ● pomme de terre ● radis ● salade

**Fruits:** fraise ● framboise (juin) ● rhubarbe

## ÉTÉ

**Légumes:** aubergine ● betterave ● bette ● brocoli ● carotte ● céleri (branche, rave) ● chicorée ● chou (blanc, -fleur, -rave, chinois, rouge, vert) ● concombre ● courgette ● échalote ● épinard ● fenouil ● haricot vert ● laitue ● légumes feuille (roquette) ● mâche ● maïs doux ● navet ● oignon ● persil ● petits pois (juillet) ● poireau ● poivron ● pomme de terre ● pourpier ● radis ● salade ● tétragone ● tomate

**Fruits:** cassis ● cerise (juillet) ● fraise ● framboise ● groseille ● mûre ● myrtille ● poire ● pomme ● prune ● raisin

## AUTOMNE

**Légumes:** betterave ● bette ● brocoli ● carotte ● céleri (branche, blanc, -rave, vert) ● cerfeuil ● chicon ● chicorée ● chou (blanc, chinois, de bruxelles, -fleur, -rave, rouge, vert) ● claytone de Cuba ● échalote ● épinard ● fenouil ● mâche ● navet ● oignon ● panais ● poireau ● pomme de terre ● potiron ● radis ● salade ● salsifis ● scorsonère ● topinambour

**Fruits:** framboise (octobre) ● noisette ● noix ● poire ● pomme

## HIVER

**Légumes:** betterave ● carotte ● céleri rave ● chicon ● chou (blanc, de Bruxelles, de savoie, -rave, rouge, vert) ● claytone de Cuba ● échalote ● mâche ● navet ● oignon ● panais ● poireau ● pomme de terre ● potiron ● salsifis ● scorsonère ● topinambour

**Fruits:** noisette ● noix ● poire ● pomme

Plus d'infos sur  
l'alimentation durable ?

Contactez **écoconso!**

081 730 730

[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)



*Découpez le calendrier suivant le pointillé ci-dessus, pliez-le en accordéon et glissez-le dans votre portefeuille !  
Il n'est pas nécessaire, à l'impression, d'ajuster la page selon les marges d'impression de votre imprimante.*