

LPZ

Faire les courses avec les
saisons



JANVIER

Fruits

Ananas, banane, citron, clémentine,
grenade, kaki, kiwi, mangue,
orange, orange sanguine, poire,
pomelo, pomme

Légumes

Avocat, betterave, brocoli, carotte, céleri,
champignon, chou de Bruxelles, chou-fleur,
courge, endive, fenouil, navet, patate douce,
poireau, pomme de terre, potimarron, radis
noir, salade



FÉVRIER

Fruits

Ananas, banane, citron, clémentine,
datte, kiwi, mangue, orange, poire,
pomelo, pomme

Légumes

Avocat, betterave, brocoli, carotte, céleri,
champignon, chou frisé, chou-fleur, chou
lisse, courge, endive, fenouil, navet, patate
douce, poireau, pomme de terre,
potimarron, radis noir, salade



MARS

Fruits

Ananas, banane, citron, datte, kiwi,
mandarine, orange, orange
sanguine, pomelo, pomme

Légumes

Artichaut, avocat, betterave, brocoli, carotte,
céleri, champignon, chou-fleur, chou frisé,
chou lisse, endive, épinard, fenouil, fève,
navet, patate douce, radis, radis noir, salade



AVRIL

Fruits

Ananas, anone, banane, citron,
fraise, kiwi, mandarine, mangue,
orange, papaye, myrtille, passion,
pomelo, pomme, datte

Légumes

Artichaut, asperge, betterave, carotte, céleri,
champignon, chou-fleur, concombre,
courgette, petit pois, épinard, fenouil, fève,
navet, poireau, pomme de terre, haricot vert,
radis, salade



MAI

Fruits

Ananas, banane, cerise, citron,
fraise, framboise, mangue,
myrtille, nèfle, orange pomelo,
pomme, rhubarbe

Légumes

Artichaut, asperge, aubergine, betterave,
champignon, chou-fleur, concombre,
courgette, épinard, fenouil, fève, navet,
poireau, poivron, pomme de terre, radis,
salade, tomate

JUIN

Fruits

Abricot, ananas, banane, cerise, citron, fraise, framboise, mangue, melon, pastèque, pêche nectarine, rhubarbe

Légumes

Artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignon, concombre, courgette, épinard, fenouil, fève, haricot vert, navet, petit pois, poireau, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate



JUILLET

Fruits

Abricot, banane, cassis, citron,
figue, framboise, groseille, melon,
mûre, myrtille, pastèque, pêche
nectarine

Légumes

Aubergine, betterave, brocoli, carotte,
concombre, courgette, fève, haricot vert,
navet, petit pois, poireau, poivron, pomme
de terre, radis, salade, tomate



AOUT

Fruits

Banane, citron, figue, framboise,
melon, myrtille, pastèque, pêche
nectarine, poire, pomme, prune,
raisin

Légumes

Artichaut, aubergine, betterave, brocoli,
chou-fleur, chou rave, concombre, courge,
courgette, haricot vert, maïs doux, navet,
poireau, poivron, pomme de terre,
potimarron, radis, salade, tomate



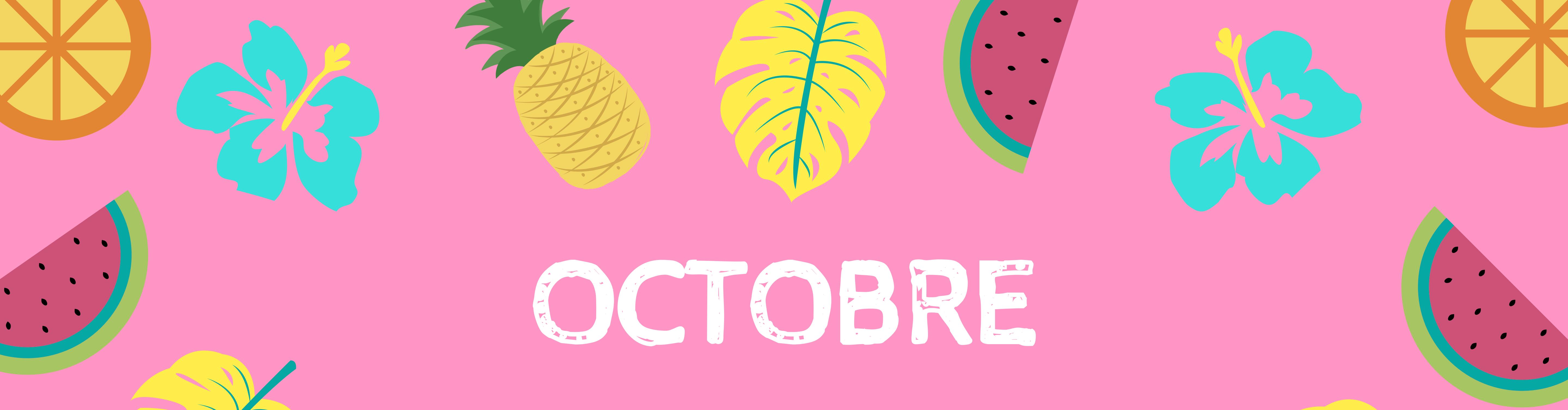
SEPTEMBRE

Fruits

Banane, citron, coing, figue,
mangue, melon, noix, pastèque,
poire, pomme, prune, raison

Légumes

Artichaut, aubergine, brocoli, carotte,
champignon, chou lisse, concombre, courge,
courgette, haricot coco, haricot vert, patate
douce, poivron, pomme de terre,
potimarron, radis, salade, tomate



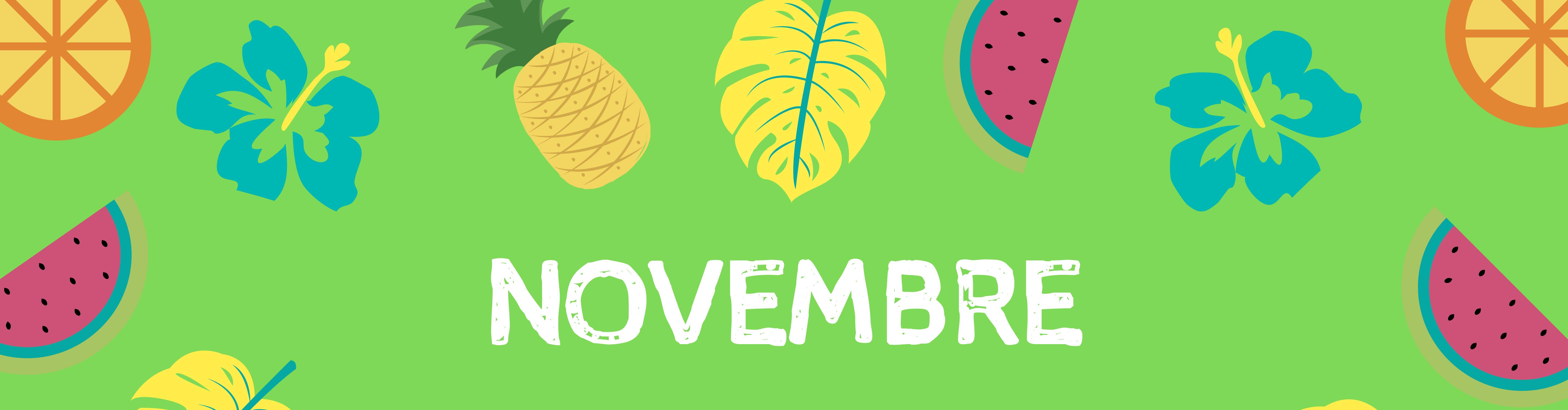
OCTOBRE

Fruits

Banane, citron, coing, figue,
grenade, mangue, noix, poire,
pomme, raisin

Légumes

Artichaut, betterave, brocoli, carotte, céleri,
champignon, chou-fleur, chou frisé, chou
lisse, courge, courgette, haricot coco, haricot
vert, navet, patate douce, pomme de terre,
potimarron, salade, tomate



NOVEMBRE

Fruits

Ananas, banane, châtaigne, citron, clémentine, grenade, kaki, mangue, noix, orange, poire, pomelo, pomme, raisin

Légumes

Artichaut, avocat, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignon, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou lisse, courge, endive, fenouil, navet, patate douce, poireau, poivron, pomme de terre, potimarron, radis, salade



DÉCEMBRE

Fruits

Ananas, banane, châtaigne, citron, clémentine, grenade, kaki, kiwi, mangue, orange, poire, pomelo, pomme

Légumes

Avocat, betterave, carotte, céleri, champignon, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou lisse, courge, endive, fenouil, navet, patate douce, poireau, pomme de terre, potimarron, radis noir, salade