

## La saisonnalité des fruits et légumes

### Les saisons des légumes

#### Légumes d'automne-hiver

	début saison	fin de saison	pleine saison	Besoin d'énergie pour la conservation ?
échalote	juillet	mars		se conserve bien une fois sec au frais sans réfrigérateur sur plusieurs mois
oignon	août	avril		se conserve bien une fois sec au frais sans réfrigérateur sur plusieurs mois
carotte hiver	août	mars		se conserve dans le sol au champ puis au frais 3-4 semaines
pomme de terre	septembre	mars		se conserve dans le sol au champ puis au frais dans le noir 4 à 6 mois
panais	août	mars		se conserve dans le sol au champ puis au frais 3-4 semaines
Poireau	septembre	avril		se conserve au sol au champ puis 2-3 semaines au frais
Potimaron	octobre	janvier		se conserve au sol au champ puis 1 à 3 mois au frais aéré
Radis noir	sept	janv		se conserve dans le sol au champ puis au frais 3-4 semaines
salsifis	oct	mars		
topinambour	oct	déc		se conserve dans le sol au champ puis au frais dans le noir 4 à 6 mois
chou-fleur	oct	avril		se consomme frais
chou frisé	sept	fév		se consomme frais
épinard	sept	juin	fév	se consomme frais
betteraves rouges	oct	mars		se conserve dans le sol au champ puis au frais 2-3 mois
céleri rave	oct	mars	fév	
pamplemousse	janv	mai	fév	
<b>salades d'hiver</b>				
salade chicorée, scarole, frisée	oct	février		
cresson et mâche	sept	mai		
endive	oct	avril		

#### Légumes de printemps -été

	début saison	fin de saison	pleine saison	Besoin d'énergie pour la conservation ?
oignon blanc	mars	oct		se conserve au frais une fois sec
pomme de terre primeur	avril	juillet		se consomme frais
asperge	avril	juin		se consomme frais
radis rouge	avril	juil		se consomme frais
concombre	avril	oct		se consomme frais
carotte primeur	avril	juillet		se consomme frais
salade : laitue, feuille chêne	mai	sept		
tomate	mai	oct	été	se consomme frais ou en conserve
courgette	mai	sept		se consomme frais
fenouil	mai	déc		se consomme frais
aubergine	juin	sept		se consomme frais
poivron	juin	sept		se consomme frais
melon	juin	sept		se consomme frais
pastèque	juin	août		se consomme frais
brocoli	juin	nov		se consomme frais
chou romanesco	juin	sept		se consomme frais
artichaut	juin	sept		se consomme frais
blette	juin	nov		se consomme frais
haricot vert	août	sept		se consomme frais

## Les saisons de fruits

Fruits d'hiver	début saison	fin de saison	pleine saison	Besoin d'énergie pour la conservation ?
pomme	août	déc	sept	produit en France, se conserve bien sur l'arbre puis en réfrigérateur pour prolonger
poire hiver	sept	avril		conservation plus complexe que la pomme
Kiwi	nov	mai		produit en France, se conserve bien sur le plant puis au frais
clémentine	oct	février		
orange	déc	avril	fév	
citron	janv	mars		
banane Afrique	sept	février		transport sur une longue distance
banane Antilles	janv	juin		transport sur une longue distance
Fruits d'été	début saison	fin de saison	pleine saison	Besoin d'énergie pour la conservation ?
fraise	avril	oct	printemps été	à consommer en saison
cerise	mai	juil		à consommer en saison
brugnon	juin	août		à consommer en saison
pêche	juin	août		à consommer en saison
abricot	juin	août		à consommer en saison
framboise	avril	nov		à consommer en saison
mures	août	oct		à consommer en saison
raisin	juillet	oct		à consommer en saison
poire été	juillet	août		à consommer en saison