MEUSE

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Janvier

Betterave
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson
Endive
Épinard
Laitue
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambourg

◆

Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Poire
Pomme

Février

Betterave
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Cresson
Endive
Épinard
Laitue
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Salsifis
Topinambourg

◆

Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Mars

Betterave
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Cresson
Endive
Épinard
Laitue
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Radis

◆

Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Avril

Asperge
Cresson
Endive
Épinard
Fenouil
Laitue
Navet
Oignon
Poireau
Radis
Roquette

◆

Pamplemousse
Pomme
Rhubarbe

Mai

Artichaut
Asperge
Concombre
Courgette
Cresson
Épinard
Laitue
Navet
Petit pois
Radis
Roquette

◆

Cerise
Fraise
Pamplemousse
Rhubarbe

Juin

Artichaut
Asperge
Aubergine
Blette
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Petit pois
Poivron
Radis
Roquette
Tomate

◆

Cerise
Fraise
Framboise
Groseille
Nectarine
Pamplemousse
Pêche
Rhubarbe

On utilise les aromatiques d'avril à octobre (persil, basilic, thym, aneth, romarin, menthes...)
L'hiver (novembre-mars) on les cuisine surgelés pour garder toute leur saveur.

MEUSE

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Juillet

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Maïs
Petit pois
Poivron
Roquette
Tomate

Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Myrtille
Nectarine
Pêche
Prune

Août

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Maïs
Poivron
Roquette
Tomate

Abricot
Cassis
Figue
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Quetsche

Septembre

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Brocoli
Carotte
Chou-fleur
Concombre
Courge
Courgette
Cresson
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Poivron
Potiron
Roquette
Tomate

Figue
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Nectarine
Noisette
Noix
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Quetsche
Raisin
Reine Claude

Octobre

Ail
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Courgette
Cresson
Échalote
Endive
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Potiron
Roquette
Tomate

Châtaigne
Coing
Figue
Noisette
Noix
Poire
Pomme
Quetsche
Raisin

Novembre

Ail
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson
Échalote
Endive
Épinard
Fenouil
Laitue
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour

Châtaigne
Citron
Clémentine
Coing
Kiwi
Mandarine
Noisette
Poire
Pomme

Décembre

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson
Échalote
Endive
Épinard
Laitue
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour

Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Poire
Pomme