

# Fruits et légumes de saison

cuisineetcreation.fr

## Printemps

- Asperges
- Artichauts
- Carottes nouvelles
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Chou chinois
- Épinards
- Petits pois
- Fèves
- Haricots verts (fin du printemps)
- Laitue, batavia, roquette, mâche
- Navets nouveaux
- Oignons nouveaux
- Pommes de terre nouvelles
- Radis roses
- Courgettes (fin de printemps)
- Betteraves nouvelles
- Fraises (à partir d'avril-mai selon les variétés)
- Rhubarbe
- Cerises (fin mai à juin)
- Pommes (dernier mois de conservation)
- Poires (certaines variétés en mars)
- Citrons (encore disponibles au début du printemps)

## Été

- Asperges
  - Artichauts
  - Carottes nouvelles
  - Chou-fleur
  - Chou-rave
  - Chou chinois
  - Épinards
  - Petits pois
  - Fèves
  - Haricots verts (fin du printemps)
  - Laitue, batavia, roquette, mâche
  - Navets nouveaux
  - Oignons nouveaux
  - Pommes de terre nouvelles
  - Radis roses
  - Courgettes (fin de printemps)
  - Betteraves nouvelles
- (Juin - Juillet)**
- Cerises
  - Fraises
  - Abricots
  - Pêches et Nectarines
  - Melons
  - Framboises
  - Cassis
  - Groseilles
  - Figs
  - Prunes
- Fin d'été (Août - Septembre)**
- Raisin
  - Figs (pleine saison)
  - Prunes (différentes variétés continuent)
  - Pommes d'été
- Plein été (Juillet - Août)**
- Tous les fruits mentionnés ci-dessus
  - Myrtille
  - Mûres
  - Pastèques
  - Mirabelles (surtout en août)
  - Brugnons
  - Poires d'été

## Automne

- Courges et potirons
- Champignons
- Poireaux
- Carottes
- Betteraves
- Choux
- Épinards
- Céleri
- Panais
- Topinambours
- Mâche
- Navets
- Raisin
- Poire
- Pomme
- Prune
- Figue
- Noix et Noisette
- Châtaigne
- Coing
- Kaki
- Kiwi
- Mandarine
- Clémentine
- Grenade
- Myrtille

## Hiver

- Carotte
- Chou
- Endive
- Mâches
- Navet
- Panais
- Poireau
- Pomme de terre
- Salsifis
- Topinambour
- Betterave
- Céleri (rave et branche)
- Épinard
- Oignon
- Potimarron
- Clémentines
- Mandarines
- Orange
- Pamplemousses et pomelos
- Poires d'hiver
- Pommes
- Kaki
- Kiwi