



PRIVILÉGIONS LES PRODUITS LOCAUX ET RESPECTONS LES SAISONS.

Mangeons durable et local !

Calendrier saisonnier des fruits et légumes de Wallonie.

FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles
Claytone • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis
et Scorsonère • Topinambour
Betterave • Carotte • Céliéri rave • Chou pommé • Chou rave
Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron

janvier



FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles
Claytone • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis
et Scorsonère • Topinambour
Betterave • Carotte • Céliéri rave • Chou pommé • Chou rave
Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron

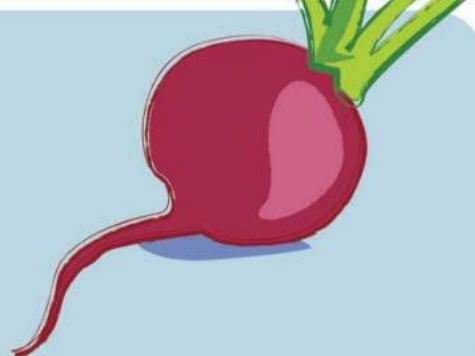
février



FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Champignon • Chicon • Chicorée • Chou frisé • Chou de
Bruxelles • Claytone • Mâche • Panais • Poireau
Radis • Salsifis et Scorsonère • Topinambour
Betterave • Carotte • Céliéri rave • Chou pommé • Chou rouge
Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron • Potimarron


mars



FRUITS
Noix • Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES
Cerfeuil • Champignon • Chicorée • Epinard
Laitue (à couper ou pommée)
Poireau • Radis
Pomme de terre

avril



FRUITS
Fraise • Noix
Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES
Asperge • Cerfeuil • Champignon
Chicorée • Epinard • Laitue (à couper ou pommée)
Radis

mai



FRUITS
Cassis • Cerise • Fraise • Framboise • Groseille • Noix
Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES
Asperge • Bette • Betterave • Brocoli • Carotte
Champignon • Chou rave • Chou fleur • Concombre
Courgette • Epinard • Fenouil • Haricot • Laitue
(à couper ou pommée) • Navet • Petit pois • Poireau
Pomme de terre • Pourpier potager • Radis • Tomate

juin



FRUITS
Cassis • Cerise • Fraise • Framboise
Groseille • Mûre • Myrtille • Rhubarbe

LÉGUMES
Asperge • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli
Carotte • Champignon • Céliéri branche • Chicorée
Chou rave • Chou fleur • Concombre • Courgette
Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée)
Navet • Oignon • Petit pois • Poireau • Poivron
Pomme de terre • Pourpier potager • Radis
Tétragone • Tomate

juillet



FRUITS
Mûre • Myrtille • Poire • Pomme • Prune

LÉGUMES
Artichaut • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli
Carotte • Céliéri branche • Céliéri rave • Champignon
Chicorée • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Concombre
Courgette • Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou
pommée) • Maïs doux • Navet • Oignon • Poireau
Poivron • Pomme de terre • Potiron • Potimarron
Pourpier potager • Radis • Tétragone • Tomate

août



FRUITS
Framboise • Poire • Pomme
Prune • Noix • Noisette

LÉGUMES
Artichaut • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli
Carotte • Céliéri branche • Céliéri rave • Cerfeuil
Champignon • Chicorée • Chou chinois • Chou pommé
Chou rouge • Chou rave • Chou frisé • Chou fleur
Concombre • Courgette • Epinard • Fenouil • Haricot
Laitue (à couper ou pommée) • Maïs doux • Navet
Oignon • Petit pois • Poireau • Poivron • Pomme de
terre • Potiron • Potimarron • Pourpier potager • Radis
Tétragone • Tomate

septembre



FRUITS
Framboise • Poire • Pomme • Noix
Noisette

LÉGUMES
Artichaut • Aubergine
Bette • Betterave • Brocoli • Carotte
Céliéri branche • Céliéri rave • Cerfeuil • Champignon
Chicorée • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Chou de Bruxelles
Claytone de Cuba • Concombre • Courgette • Epinard
Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée)
Mâche • Maïs doux • Navet • Panais • Petit pois • Poireau
Poivron • Pomme de terre • Potiron • Potimarron
Pourpier potager • Tétragone • Topinambour
Oignon

octobre



FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Artichaut • Bette • Betterave • Brocoli • Carotte • Céliéri
branche • Céliéri rave • Cerfeuil • Champignon • Chicorée
Chicon • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Chou de Bruxelles
Claytone de Cuba • Epinard • Fenouil • Laitue (à couper
ou pommée) • Mâche • Navet • Panais • Poireau • Pomme
de terre • Salsifis et Scorsonère • Topinambour
Oignon • Potiron • Potimarron

novembre



FRUITS
Noix • Noisette
Poire • Pomme

LÉGUMES
Cerfeuil • Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de
Bruxelles • Mâche • Panais • Poireau
Salsifis et Scorsonère • Topinambour
Betterave • Carotte • Céliéri rave • Chou pommé • Chou rouge
Chou rave • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron
Potimarron

décembre



FRUITS ET LÉGUMES = PÉRIODE DE PRODUCTION
FRUITS ET LÉGUMES = PÉRIODE DE CONSERVATION



Pour consommer bio & local
biomonchoix.be