



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 • Céléri 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 • Céléri 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 • Céléri 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 • Céléri 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 • Céléri branche • Céléri 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 • Céléri branche • Céléri 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  
Céléri branche • Céléri 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 • Céléri  
branche • Céléri 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 • Céléri 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](http://biomonchoix.be)