



Calendrier des Légumes de Saison



Consommer des fruits et légumes de saison, c'est d'abord consommer local !

Et consommer des produits de proximité c'est agir pour le développement durable selon ces trois piliers :

Économique: développement de l'économie locale et des marchés de proximités où les petits producteurs peuvent exister.

Environnemental : réductions de la pollution due au transport; des aliments moins traités (produits phytosanitaires) pour résister au voyage; une production en pleine terre est moins consommatrice d'énergie que hors saison dans une serre.

Social: développement du lien entre le producteur et le consommateur.

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
 Artichauts								★	★	★		
 Asperges			★	★	★	★	★					
 Aubergines					★	★	★	★	★			
 Betteraves					★	★	★	★	★	★		
 Brocolis					★	★	★	★	★	★		
 Carottes	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
 Céleris	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
 Choux verts	★	★	★						★	★	★	★
 Choux blancs	★	★	★						★	★	★	★
 Choux-fleurs					★	★	★	★	★	★	★	
 Choux de Bruxelles	★	★	★						★	★	★	★
 Concombres					★	★	★	★	★	★		
 Côtes de Blettes				★	★	★	★	★	★	★		
 Courges	★	★	★					★	★	★	★	★
 Courgettes						★	★	★	★	★		
 Endives	★	★	★	★								★
 Epinards				★	★	★	★	★	★	★	★	













Calendrier des Légumes de Saison

Consommer des fruits et légumes de saison, c'est d'abord consommer local !

Et consommer des produits de proximité c'est agir pour le développement durable selon ces trois piliers :

Économique : développement de l'économie locale et des marchés de proximités où les petits producteurs peuvent exister.

Environnemental : réductions de la pollution due au transport; des aliments moins traités (produits phytosanitaires) pour résister au voyage; une production en pleine terre est moins consommatrice d'énergie que hors saison dans une serre.

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
 Fenouils						★	★	★	★	★	★	
 Haricots						★	★	★	★	★		
 Laitues				★	★	★	★	★	★	★		
 Maïs							★	★	★	★		
 Navets					★	★						
 Oignons	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
 Poireaux	★	★	★			★	★	★	★	★	★	★
 Petits pois						★	★					
 Poissons						★	★	★				
 Pommes de Terre	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
 Radis				★	★	★	★	★	★	★		
 Salades				★	★	★	★	★	★	★	★	
 Tomates						★	★	★	★	★		

★ = période de récolte et de consommation

★ = période de conservation et de consommation

Manger de saison, c'est sain, et surtout très bon ...