

# 🍅 Légumes et fruits d'ici par saison

## HIVER

Betterave, carotte, céleri-rave, champignon, chou vert et rouge, courge d'hiver, échalote française, endive, laitue hydroponique et de serre, oignon jaune, panais, poireau, pomme, pomme de terre, rabiole (navet), radis noir, rutabaga, tomate de serre et topinambour.

## AUTOMNE

Ail, aubergine, betterave, brocoli, canneberge, carotte, céleri, céleri-rave, cerise de terre, champignon, chou chinois, chou de Bruxelles, choux vert et rouge, citrouille, courge, échalote française, endive, laitue hydroponique et de serre, oignon espagnol et jaune, panais, piment fort, poireau, poivron, pomme, poire, pomme de terre, rabiole, radis noir et rouge, raisin, rutabaga, tomate de champ et de serre et topinambour.

## PRINTEMPS

Asperge, betterave, carotte, céleri-rave, champignon, chou rouge, concombre de serre, endive, épinard, fines herbes, fraise, laitue hydroponique et de serre, laitue en feuilles, oignon jaune, panais, pomme, pomme de terre, radis, rhubarbe, rutabaga, tomate de serre et topinambour.

## ÉTÉ

Ail, artichaut, aubergine, bette à cardes, betterave, bleuets, brocoli, carotte, céleri, céleri-rave, cerise de terre, champignon, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-fleur, choux vert et rouge, concombre, cornichon frais, courge, courgette (zucchini), échalote française, endive, épinard, fenouil, fines herbes, fraise, framboise, haricots jaune et vert, laitues de toutes sortes, maïs sucré, melon d'eau, mûre, cantaloup, oignon, panais, persil, petits pois, piment fort, poireau, pois mange-tout, poivron, poire, prune, pomme, pomme de terre, rabiole, radis, rhubarbe, rutabaga et tomates.

\* Cette liste n'est pas exhaustive. Les disponibilités varient selon les régions et les facteurs climatiques.