

ÉDITION 2020

LES LÉGUMES

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN WALLONIE

JANVIER

En récolte :
 champignon de Paris
 chicorée pain
 de sucre
 chou de Bruxelles
 chou vert
 chou frisé
 claytone de Cuba
 épinard
 mâche
 (= salade de blé)
 panais
 pleurote
 poireau
 radicchio
 radis noir
 topinambour

En conservation :
 ail
 betterave rouge
 carotte
 céleri rave
 chou blanc
 chou rouge
 échalote
 navet
 oignon
 potimarron
 potiron
 radis noir

FÉVRIER

En récolte :
 champignon de Paris
 chicon non forcé
 chicorée pain
 de sucre
 chou de Bruxelles
 chou frisé
 chou vert
 claytone de Cuba
 cresson
 épinard
 laitue de Cuba
 cresson
 épinard
 mâche
 (= salade de blé)
 mizuna
 pleurote
 poireau
 radicchio
 roquette
 topinambour

En conservation :
 ail
 betterave rouge
 carotte
 céleri rave
 chou blanc
 chou rouge
 échalote
 navet
 oignon
 panais
 potimarron
 potiron
 radis noir

MARS

En récolte :
 champignon de Paris
 chicon non forcé
 chou de Bruxelles
 chou frisé
 chou vert
 claytone de Cuba
 cresson
 épinard
 germe de soja
 mâche
 (= salade de blé)
 mizuna
 pleurote
 poireau
 roquette
 topinambour

En conservation :
 betterave rouge
 carotte
 céleri rave
 chou blanc
 chou rouge
 échalote
 navet
 oignon
 panais
 potimarron
 potiron
 radis noir

AVRIL

En récolte :
 asperge
 cerfeuil
 champignon de Paris
 chicon non forcé
 claytone de Cuba
 cresson
 épinard
 laitue pommée
 mâche
 (= salade de blé)
 mizuna
 moutarde
 navet
 oignon ciboule
 pleurote
 poireau
 radis
 roquette

En conservation :
 potiron

MAI

En récolte :
 asperge
 bette
 brocoli
 carotte primeur
 céleri vert
 cerfeuil
 champignon de Paris
 chicorée scarole
 et frisée
 chou fleur
 chou rave
 cresson
 épinard
 germe de soja
 laitue pommée
 mizuna
 navet
 oignon ciboule
 pleurote
 radis
 roquette



JUIN

En récolte :
 asperge
 bette
 betterave rouge
 brocoli
 carotte primeur
 céleri vert
 cerfeuil
 champignon de Paris
 chicorée pain
 de sucre
 chicorée scarole
 et frisée
 chou fleur
 chou rave
 courgette
 cresson
 épinard
 fenouil
 laitue pommée
 mizuna
 navet
 oignon botte
 petit pois
 radis
 roquette
 radicchio

JUILLET

En récolte :
 ail
 aubergine
 bette
 betterave rouge
 brocoli
 carotte
 céleri branche
 (vert et blanc)
 champignon de Paris
 chicorée pain
 de sucre
 chicorée scarole
 et frisée
 chou fleur
 chou rave
 concombre
 courgette
 cresson
 échalote
 fenouil
 haricot
 laitue pommée
 mizuna
 navet
 oignon
 petit pois
 pleurote
 poireau
 poivron
 potimarron
 radis
 tomate
 roquette
 radicchio

AOÛT

En récolte :
 ail
 aubergine
 bette
 betterave rouge
 brocoli
 carotte
 céleri branche
 (vert et blanc)
 champignon de Paris
 chicorée pain
 de sucre
 chicorée scarole
 et frisée
 chou fleur
 chou frisé
 chou pommé
 chou rave
 concombre
 courgette
 cresson
 fenouil
 haricot
 laitue pommée
 mizuna
 navet
 oignon
 pleurote
 poireau
 poivron
 potimarron
 radis
 tomate
 roquette
 radicchio

SEPTEMBRE

En récolte :
 ail
 aubergine
 bette
 betterave rouge
 brocoli
 carotte
 céleri branche
 (vert et blanc)
 céleri rave
 cerfeuil
 champignon de Paris
 chicorée pain
 de sucre
 chicorée scarole
 et frisée
 chou chinois
 chou fleur
 chou frisé
 chou pommé
 chou rave
 chou rouge
 concombre
 courgette
 cresson
 fenouil
 haricot
 laitue pommée
 mizuna
 navet
 panais
 pleurote
 poireau
 potimarron
 potiron
 pourprier d'été
 radis noir
 radis
 tomate
 roquette
 radicchio

En conservation :
 oignon

OCTOBRE

En récolte :
 ail
 aubergine
 bette
 betterave rouge
 brocoli
 carotte
 céleri blanc
 céleri branche
 (vert et blanc)
 céleri rave
 céleri rave
 cerfeuil
 champignon de Paris
 chicorée pain
 de sucre
 chicorée scarole
 et frisée
 chou chinois
 chou fleur
 chou frisé
 chou pommé
 chou rave
 chou rouge
 concombre
 courgette
 cresson
 fenouil
 haricot
 laitue pommée
 mizuna
 navet
 panais
 patate douce
 pleurote
 poireau
 poivron
 potimarron
 potiron
 radis
 tomate
 roquette
 radicchio

En conservation :
 oignon

NOVEMBRE

En récolte :
 ail
 bette
 betterave rouge
 brocoli
 carotte
 céleri branche
 (vert et blanc)
 céleri rave
 cerfeuil
 champignon de Paris
 chicorée pain
 de sucre
 chicorée scarole
 et frisée
 chou chinois
 chou fleur
 chou frisé
 chou pommé
 chou rave
 chou rouge
 claytone de Cuba
 cresson
 échalote
 épinard
 fenouil
 laitue pommée
 mâche
 (= salade de blé)
 mizuna
 navet
 panais
 patate douce
 pleurote
 poireau
 radis noir
 topinambour
 roquette
 radicchio

En conservation :
 oignon
 potiron
 potimarron

DÉCEMBRE

En récolte :
 céleri branche
 (vert et blanc)
 cerfeuil
 champignon de Paris
 chicorée pain
 de sucre
 chicorée scarole
 et frisée
 chou de Bruxelles
 chou frisé
 chou vert
 claytone de Cuba
 échalote
 épinard
 mâche
 (= salade de blé)
 panais
 poireau
 radicchio

En conservation :
 ail
 betterave rouge
 carotte
 céleri rave
 chou blanc
 chou rouge
 chou rave
 chou rouge
 radicchio



LES LÉGUMES DE CHEZ NOUS



Ce calendrier répertorie les fruits et les légumes disponibles dans le respect des cycles saisonniers, c'est-à-dire sans recours à une serre chauffée et sans conservation en frigo exagérément longue.

C'est un outil pratique pour l'établissement de vos menus et la réalisation de vos achats.

ÉDITION 2020

LES FRUITS

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN WALLONIE



JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
En conservation : châtaigne noisette noix poire pomme	En conservation : châtaigne noisette noix poire pomme	En conservation : noisette noix poire pomme	En récolte : rhubarbe En conservation : noisette noix poire pomme	En récolte : fraise rhubarbe En conservation : noisette noix	En récolte : cassis cerise fraise framboise groseille rhubarbe En conservation : noisette noix	En récolte : cassis cerise fraise framboise groseille melon mûre myrtille rhubarbe En conservation : noisette noix	En récolte : fraise framboise melon mirabelle mûre myrtille poire pomme prune En conservation : noisette noix	En récolte: châtaigne fraise framboise melon mirabelle noisette noix poire pomme prune	En récolte: châtaigne framboise melon noisette noix poire pomme prune	En conservation: châtaigne noisette noix poire pomme	En conservation: châtaigne noisette noix poire pomme

LES FRUITS EUROPÉENS

TROUVEZ CI-DESSOUS D'AUTRES FRUITS DE SAISON DE PAYS EUROPÉENS PROCHES (FRANCE, ITALIE, ESPAGNE).

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
citron clémentine kiwi mandarine orange pamplemousse	avocat citron clémentine kiwi mandarine orange pamplemousse	avocat citron clémentine kiwi mandarine orange pamplemousse	avocat citron clémentine kiwi mandarine orange pamplemousse	avocat citron orange pamplemousse	avocat abricot figue nectarine melon orange pastèque pêche	abricot figue nectarine melon pastèque pêche	abricot figue nectarine melon pastèque pêche raisin	figue nectarine melon pastèque raisin	clémentine figue mandarine raisin	citron clémentine kiwi mandarine orange pamplemousse	citron clémentine kiwi mandarine orange pamplemousse



Ce calendrier répertorie les fruits et les légumes disponibles dans le respect des cycles saisonniers, c'est-à-dire sans recours à une serre chauffée et sans conservation en frigo exagérément longue. C'est un outil pratique pour l'établissement de vos menus et la réalisation de vos achats.