

Les légumes de saison

Manger des légumes de saisons et Bio est essentiel à notre santé pour plusieurs raisons.

Ils sont plus riches en nutriments (vitamines et minéraux) et anti-oxydants. Ils sont adaptés aux besoins de notre corps.

Ils ne contiennent pas de pesticide/insecticide. Le coût de transport est faible...La planète est préservée !

JANVIER



Betteraves
Radis noir
Endives
Chou
Brocolis
Épinards
Panais
Topinambours
Rutabagas
Navets
Courges
Oignons/échalotes/ail
Poireaux
Carottes
Céleri-rave



FÉVRIER



Betteraves
Radis noir
Endives
Chou-fleur
Brocolis
Épinards
Panais
Topinambours
Rutabagas
Navets
Courges
Oignons/échalotes/ail
Poireaux
Carottes
Céleri-rave



MARS



Betteraves
Radis noir
Endives
Choux-fleur
Brocolis
Épinards
Topinambours
Rutabagas
Oignons/échalotes/ail
Poireaux
Carottes
Céleri-rave
Blettes
Radis roses
Céleri branche
Chou rave



AVRIL



Asperges
Oignons blanc
Aillet
Blettes
Champignons de Paris
Chou lisse et rouge
Endives
Épinards
Artichauts
Céleri branche
Céleri rave
Navets en botte
Carottes en botte
Betteraves rouges
Radis roses
Fèves



MAI



Asperges
Oignons Blanc
Aillet
Blettes
Champignons de Paris
Chou lisse et rouge
Épinards
Artichauts
Fenouil
Céleri Branche
Navets, Carottes, Betteraves en Botte
Radis Roses
Petits Pois, Pois Gourmands, Fèves
Courgettes
Pommes de Terre Primeur
Roquette



JUIN



Ail Frais
Champignons de Paris
Chou lisse et rouge
Concombre
Artichaut
Fenouil
Céleri Branche
Oignons Blancs, Carottes, Betteraves en Botte
Radis roses
Petits Pois, Pois Gourmands, Fèves
Courgettes
Pommes de Terre Primeur
Tomates
Aubergines
Poivrons
Basilic



Les légumes de saison

Manger des légumes de saisons et Bio est essentiel à notre santé pour plusieurs raisons.

Ils sont plus riches en nutriments (vitamines et minéraux) et anti-oxydants. Ils sont adaptés aux besoins de notre corps.

Ils ne contiennent pas de pesticide/insecticide. Le coût de transport est faible...La planète est préservée !

JUILLET



AOUT



SEPTEMBRE



OCTOBRE



NOVEMBRE



DÉCEMBRE

