

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 vert
 chou frisé
 claytone de Cuba
 cresson
 épinard
 (= salade de blé)
 mizuna
 panais
 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
 laitue pommée
 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
 bettere
 brocoli
 carotte primeur
 et frisée
 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
 pleurotte
 radis
 roquette

JUIN

En récolte :
 asperge
 bettere
 brocoli
 carotte primeur
 céleri vert
 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
 bettere
 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
 pourprier d'été
 radis
 tomate
 roquette
 radicchio

AOÛT

En récolte :
 ail
 aubergine
 bettere
 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
 oignon
 pleurote
 poireau
 poivron
 potimarron
 radis
 tomate
 roquette
 radicchio

En conservation :
 oignon

SEPTEMBRE

En récolte :
 ail
 aubergine
 bettere
 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
 bettere
 betterave rouge
 brocoli
 carotte
 céleri blanc
 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)
 navet
 panais
 patate douce
 pleurote
 poireau
 poivron
 potimarron
 potiron
 radis
 tomate
 topinambour
 roquette
 radicchio

NOVEMBRE

En récolte :
 ail
 bettere
 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 de Bruxelles
 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 rave
 chou rouge
 navet
 oignon
 potimarron

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.



CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN WALLONIE

JANVIER

En conservation :
châtaigne
noisette
noix
poire
pomme

FÉVRIER

En conservation :
châtaigne
noisette
noix
poire
pomme

MARS

En conservation :
noisette
noix
poire
pomme

AVRIL

En récolte :
rhubarbe

En conservation :
noisette
noix
poire
pomme

MAI

En récolte :
fraise
rhubarbe

En conservation :
noisette
noix

JUIN

En récolte :
cassis
cerise
fraise
framboise
groseille
rhubarbe

En conservation :
noisette
noix

JUILLET

En récolte :
cassis
cerise
fraise
framboise
groseille
melon
mûre
myrtille
rhubarbe

En conservation :
noisette
noix

AOÛT

En récolte :
fraise
framboise
melon
mirabelle
mûre
myrtille
poire
pomme
prune

En conservation :
noisette
noix

SEPTEMBRE

En récolte :
châtaigne
fraise
framboise
melon
mirabelle
noisette
noix
poire
pomme
prune

OCTOBRE

En récolte :
châtaigne
framboise
melon
noisette
noix
poire
pomme
prune

NOVEMBRE

En conservation :
châtaigne
noisette
noix
poire
pomme

DÉCEMBRE

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

citron
clémentine
kiwi
mandarine
orange
pamplemousse

FÉVRIER

avocat
citron
clémentine
kiwi
mandarine
orange
pamplemousse

MARS

avocat
citron
clémentine
kiwi
mandarine
orange
pamplemousse

AVRIL

avocat
citron
clémentine
kiwi
mandarine
orange
pamplemousse

MAI

avocat
citron
orange
pamplemousse

JUIN

avocat
abricot
figue
nectarine
melon
orange
pastèque
pêche

JUILLET

abricot
figue
nectarine
melon
pastèque
pêche

AOÛT

abricot
figue
nectarine
melon
pastèque
pêche
raisin

SEPTEMBRE

figue
nectarine
melon
pastèque
raisin

OCTOBRE

clémentine
figue
mandarine
raisin

NOVEMBRE

citron
clémentine
kiwi
mandarine
orange
pamplemousse

DÉCEMBRE

citron
clémentine
kiwi
mandarine
orange
pamplemousse

