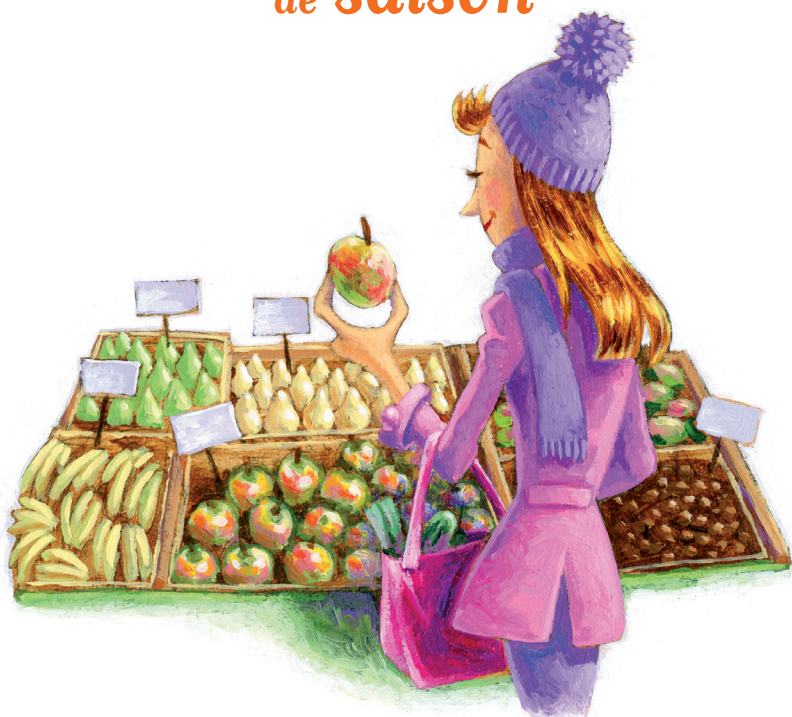




Calendrier des fruits & légumes de saison



à chaque saison ses produits

Acheter des fruits et légumes locaux et de saison, c'est contribuer à réduire l'impact de l'agriculture sur le climat en économisant l'énergie utilisée pour produire et transporter ces aliments.

		printemps			été			automne			hiver		
		A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M
LÉGUMES FEUILLES	Asperge	●	●	●									
	Blette	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●
	Céleri branche		●	●			●	●	●				
	Chou (Bruxelles)								●	●	●	●	●
	Chou fleur	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●
	Chou rouge			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Chou pommé			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Endive	●					●	●	●	●	●	●	●
	Épinard	●	●	●	●		●	●	●	●			
	Jeune pousse	●	●					●	●	●	●	●	●
	Laitue	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Mâche	●						●	●	●	●	●	●
	Poireau	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Rhubarbe		●	●	●	●	●	●					
	Roquette	●	●					●	●	●			●
	Scarole						●	●	●	●	●	●	

		printemps			été			automne			hiver		
		A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M
FRUITS							●	●	●	●	●	●	●
Pommes de terre		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Radis rose		●	●	●	●	●	●	●					●
Radis noir		●					●	●	●	●	●	●	●
Scorsonère **		●							●	●	●	●	●
Topinambour		●							●	●	●	●	●
Abricot						●							
Cerise			●	●	●								
Châtaigne							●	●	●	●			
Fraise		●	●	●	●	●	●						
Framboise				●	●	●	●						
Groseille, cassis				●	●								
Kiwi		●							●	●	●	●	●
Noisette						●	●	●	●	●	●	●	
Noix							●	●	●	●	●	●	
Pêche						●	●						
Poire		●				●	●	●	●	●	●	●	●
Pomme		●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Prune						●	●						
Mûre						●	●	●					
AROMATES			●	●	●		●	●					
Basilic				●	●	●	●	●					
Ciboulette		●	●	●		●	●	●					●
Coriandre			●	●	●		●	●					
Fenouil		●	●	●	●	●	●						
Laurier		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mélisse			●	●	●	●	●						

	printemps			été			automne			hiver		
	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M
Menthe	●	●	●	●	●	●	●					
Oseille	●	●	●		●	●	●	●				●
Persil	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●
Romarin	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sauge	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Thym	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Liste non exhaustive des fruits, légumes et aromates produits en Normandie.

* Courges : butternut, citrouille, potimarron et potiron.
 ** Légume ancien souvent confondu avec le salsifi.

une envie hors saison ? des besoins pour une recette ?

Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

D'autres produits ne sont pas disponibles toute l'année. Par exemple, on ne trouve pas de fromage de chèvre de novembre à février car les chèvres ne produisent pas de lait en hiver.





métropole
ROUENNORMANDIE

Pour plus d'infos sur les circuits courts
de la Métropole Rouen Normandie,
rendez-vous sur :

*[http://www.metropole-rouen-normandie.fr/
les-circuits-courts-de-la-metropole](http://www.metropole-rouen-normandie.fr/les-circuits-courts-de-la-metropole)*