



CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON



MAMANZERODECHET.COM

CALENDRIER DES FRUITS DE SAISON EN FRANCE

www.mamanzerodechet.com

	Jan.	Fev.	Mar.	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricot			■	■	■	■	■	■	■			
Cassis								■	■			
Cerise					■	■	■					
Citron	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Clémentine	■	■	■	■						■	■	■
Coing									■	■	■	
Figue						■	■	■	■	■	■	
Fraise			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Framboise				■	■	■	■	■	■	■	■	
Groseille						■	■	■	■			
Kiwi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mandarine	■	■	■	■						■	■	■
Marron	■									■	■	■
Melon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mirabelle								■	■			
Mûre							■	■	■	■		
Myrtille							■	■	■	■		
Nectarine					■	■	■	■	■			
Orange	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pastèque					■	■	■	■	■			
Pêche					■	■	■	■	■			
Poire	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pomelo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pomme	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Prune						■	■	■	■	■	■	
Raisin	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhubarbe				■	■	■	■	■	■			



Moyenne saison / disponibilité



Pleine saison

CALENDRIER DES LÉGUMES DE SAISON EN FRANCE

www.mamanzerodechet.com

	Jan.	Fev.	Mar.	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Ail												
Artichaut												
Asperge												
Aubergine												
Betterave												
Blette												
Brocoli												
Carde												
Carotte												
Céleri-branche												
Céleri-rave												
Champignon (Paris)												
Chou-fleur												
Chou pommé												
Chou rouge												
Chou vert												
Concombre												
Courge												
Courgette												
Cresson												
Échalote												
Endive												
Épinard												
Fève												
Fenouil												
Haricot vert												
Mâche												
Navet												
Oignon												
Oseille												
Panais												
Petit pois												
Poireau												
Poivron												
Pomme de terre												
Potiron												
Pourpier												
Radis												
Radis noir												
Salade												
Salsifis												
Tomate												
Topinambour												



Moyenne saison / disponibilité



Pleine saison

CALENDRIER DES VIANDES DE SAISON EN FRANCE

www.mamanzerodechet.com

	Jan.	Fev.	Mar.	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Agneau				■				■	■	■		■
Bécasse										■	■	■
Boeuf	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Caille	■			■						■	■	■
Canard				■	■	■						■
Chapon												■
Cheveau				■				■	■	■		
Chevreuil	■									■	■	■
Dinde	■			■								■
Escargot	■	■	■	■	■							
Faisan	■									■	■	■
Lapin	■	■	■	■					■	■	■	■
Lièvre	■									■	■	■
Mouton				■		■	■	■	■			
Oie	■											■
Perdreau	■									■	■	■
Pigeon	■	■	■	■						■	■	■
Pintade	■	■	■	■						■	■	■
Porc									■	■	■	
Poule	■	■	■	■					■	■	■	■
Poulet									■	■	■	
Sanglier	■									■	■	■
Veau				■				■	■	■		

■ Forte demande

■ Dégustation optimale

