



légumes & fruits

JANVIER



du mois de



Ail
Asperge
Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou chinois
Chou fleur
Chou fris e
Courge
Crosne
Endive
Epinard
Navet
Panais
Patate douce
Pomme de terre
Potiron
Salsifis
Topinambour

Amande
Chataigne
Citron
Coing
Clémentine,mandarine
Kaki
Kiwi
Noix
Orange
Pamplemousse
Pomme
Poire