

	Automne	Hiver	Printemps	Eté
Fruits	Châtaignes Clémentines Coings Figuse Framboises Poires Pommes Prunes Raisins	Citrons Clémentines Kiwis Poires Pommes	Cerises Fraises Rhubarbe	Abricots Cerises Figues Fraises Framboises Groseilles Melons Mirabelles Mûres Myrtilles Nectarines Pêches Poires Prunes Raisins
Légumes	Artichauts Betterave Brocolis Carottes Céleris Choux Courges Epinards Navets Poireaux Radis	Betteraves Céleris Choux Endives Mâches Navets Poireaux Topinambours	Asperges Artichauts Betterave Carottes Choux-fleur Endives Laitues Oignons Poireaux Radis	Artichauts Aubergines Betteraves Brocolis Carottes Céleris Choux-fleur Concombres Courgettes Epinards Fenouils Haricots verts Laitues Petits pois Poivrons Pommes de terre Radis Tomates
Certains fruits et légumes se conservent et se consomment hors période de récolte (pommes et courges en hiver, pommes de terre, ail et oignons toute l'année)				
tableau offert par mangersain.info				