

**RETROUVEZ**  
**toutes les infos**  
sur vos **MARCHÉS**

Adresses, jours, horaires  
Fiches portrait de commerçants  
Produits  
Tendances et actus  
Évènements  
Recettes



[www.mtonmarche.com](http://www.mtonmarche.com)



# CALENDRIER des FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON du marché

## Janvier

### Fruits

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Grenade, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Orange, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme

### Légumes

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri rave, Chicorée, Chou de Bruxelles, Chou frisé, Chou-fleur, Cresson, Crosne, Endive, Epinard, Mâche, Navet, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potimarron, Potiron, Topinambour

## Mars

### Fruits

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Kiwi, Mandarine, Mangue, Orange, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme

### Légumes

Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri rave, Chicorée, Chou frisé, Chou-fleur, Cresson, Crosne, Endive, Epinard, Mâche, Navet, Oignon blanc, Panais, Poireau, Potimarron, Potiron, Radis, Topinambour

## Mai

### Fruits

Banane, Cerise, Citron, Fraise, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Pomme, Rhubarbe,

### Légumes

Artichaut, Asperge, Blette, Betterave, Carotte fane, Céleri branche, Chou-Fleur, Concombre, Courgette, Cresson, Epinard, Laitue, Navet fane, Oignon blanc, Petit pois, Pois gourmand, Pomme de terre, Radis

### Légumes

Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte fane, Céleri branche, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Oignon blanc, Petit pois, Poivron, Pomme de terre nouvelle, Radis, tomate

## Février

### Fruits

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Grenade, Kiwi, Mandarine, Mangue, Orange, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme

### Légumes

Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri rave, Chicorée, Chou de Bruxelles, Chou frisé, Chou-fleur, Cresson, Crosne, Endive, Mâche, Navet, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potimarron, Potiron, Topinambour

## Avril

### Fruits

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Fraise, Kiwi, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme

### Légumes

Artichaut, Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Chou-fleur, Cresson, Endive, Epinard, Laitue, Mâche, Navet fane, Oignon blanc, Petit pois, Poireau, Pomme de terre nouvelle, Pois Gourmand, Radis

## Juin

### Fruits

Abricot, Banane, Cerise, Citron, Fraise, Framboise, Melon, Nectarine, Pastèque, Pêche, Pomme, Rhubarbe

### Légumes

Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte fane, Céleri fane, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Navet fane, Oignon blanc, Petit pois, Poivron, Pomme de terre nouvelle, Radis, tomate

### Fruits

Abricot, Banane, Cassis, Cerise, Citron, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Pomme, Prune, Rhubarbe

## Juillet

### Fruits

Abricot, Banane, Cassis, Cerise, Citron, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Pomme, Prune, Rhubarbe

## Août

### Fruits

Abricot, Banane, Cassis, Cerise, Citron, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin

### Légumes

Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte fane, Céleri branche, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Poivron, Pomme de terre, Radis, tomate

## Octobre

### Fruits

Banane, Citron, Chataîgne, Coing, Figue, Noisette, Noix, Poire, Pomme, Prune, Raisin

### Légumes

Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri rave, Chicorée, Chou blanc, Chou de bruxelles, Chou frisé, Chou-fleur, Courgettes, Cresson, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Mâche, Navet, Panais, Poireau, Potimarron, Potiron, Radis, Topinambour

## Décembre

### Fruits

Ananas, Avocat, Banane, Chataîgne, Citron, Clémentine, Grenade, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Orange, Papaye, Poire, Pomme

### Légumes

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri rave, Chicorée, Chou blanc, Chou de Bruxelles, Chou frisé, Chou-fleur, Cresson, Crosne, Endive, Epinard, Laitue, Mâche, Navet, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potimarron, Potiron, Topinambour

## Septembre

### Fruits

Banane, Citron, Coing, Figue, Framboise, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Noisette, Noix, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Raisin, Rhubarbe

### Légumes

Artichaut, Aubergine, Betterave, Cardon, Céleri branche, Blette, Brocoli, Carotte fane, Chicorée, Chou blanc, Chou de Bruxelles, Chou frisé, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potimarron, Potiron, Radis, tomate

## Novembre

### Fruits

Avocat, Banane, Chataîgne, Citron, Coing, Grenade, Kiwi, Mangue, Poire, Pomme

### Légumes

Betterave, Brocoli, Cardon, Carottes, Céleri rave, Chicorée, Chou blanc, Chou de bruxelles, Chou frisé, Chou-fleur, Cresson, Crosne, Endive, Epinard, Fenouil, Mâche, Navet, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potimarron, Potiron, Poireau, Topinambour