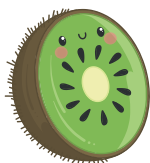


LES PRODUITS DE SAISON

AVRIL

FRUITS
pomme
kiwi
rhubarbe
pomelos
orange
citron



LÉGUMES
asperge
carotte
choux
cresson
poireau
céleri
mâche
échalote

MAI

FRUITS
fraise
rhubarbe
pomelos



LÉGUMES
asperge
radis rose
petit pois
choux
artichaut
persil
laitue
fève
ail

JUIN

FRUITS
fraise
framboise
cerise
abricot
pêche
melon



LÉGUMES
concombre
petit pois
choux
courgette
persil
batavia
fève
haricot vert
bette
poivron

C'EST LE PRINTEMPS !

FROMAGES

Bleu • Brie • Cabécou • Camembert • Coulommiers • Emmental • Fourme d'Ambert • Maroilles • Mimolette • Morbier • Munster • Neufchâtel • Pont-l'Évêque • Reblochon • Saint-Nectaire • Tomme de Savoie • Ricotta

Brochet • Chinchard • Coquille St-Jacques • Dorade grise • Églefin • Hareng • Homard • Langoustine • Lieu jaune • Lieu noir • Maquereau • Merlan • Saint-Pierre • Sardine • Thon blanc • Tourteau

**POISSONS
ET FRUITS DE MER**

JUILLET

FRUITS
abricot
brugnon
pêche
cerise
fraise
melon
prune
figue
tomate



LÉGUMES
artichaut
concombre
petits pois
chou fleur
courgette
aubergine
fenouil
haricot vert
poivron

AOÛT

FRUITS
abricot
brugnon
pêche
melon
pastèque
raisin
mirabelle
poire
tomate



LÉGUMES
artichaut
concombre
petit pois
chou fleur
courgette
oignon
aubergine
fenouil
haricot vert

SEPTEMBRE

FRUITS
figue
raisin
prune
melon
poire
pomme
mûre
coing



LÉGUMES
artichaut
concombre
choux
courgette
fenouil
haricot vert
potimarron
poivron
tomate

C'EST L'ÉTÉ !

FROMAGES

Abondance • Beaufort • Bleu • Brie • Camembert • Cancoillotte • Cantal • Chabichou Comté • Crottin de Chavignol • Fourme d'Ambert • Gruyère • Laguiole • Mimolette • Mont d'Or • Munster • Neufchâtel • Pont-l'Évêque • Roquefort • Saint-Félicien • Rocamadour • Sainte-Maure • Valancay

Anchois • Calmar • Colin • Coque • Dorade grise • Églefin • Grondin rouge • Hareng • Homard • Langoustine • Lieu jaune • Lieu noir • Maquereau • Merlan • Moule de bouchot • Rouget • Saint-Pierre • Sardine • Tacaud • Thon blanc • Tourteau

**POISSONS
ET FRUITS DE MER**

LES PRODUITS DE SAISON

OCTOBRE

FRUITS
poire
pomme
raisin
figue
coing
noix
châtaigne



bette
céleri
choux
courges
poireau
panais
fenouil
épinard



LÉGUMES

NOVEMBRE

FRUITS
poire
pomme
orange
clémentine
kiwi
noix
kaki



bette
betterave
carottes
céleri
chou fleur
courge
endive
poireau
radis noir
échalote



LÉGUMES

DÉCEMBRE

FRUITS
poire
pomme
clémentine
mandarine
kiwi
orange
noix



navet
choux
courges
épinards
bette
poireau
oignon sec
panais
ail
fenouil



LÉGUMES

(C'EST L'AUTOMNE!)

FROMAGES

Abondance • Brillat-Savarin • Cancoillotte • Cantal • Chaource • Comté • Emmental • Fourme d'Ambert • Gruyère • Morbier • Munster • Ossau-Iraty • Pouligny-Saint-Pierre • Roquefort • Saint Nectaire • Salers • Vacherin Mont d'Or

Anchois de Méditerranée • Bar de ligne • Bulot • Calmar • Colin • Congre • Coquille Saint-Jacques • Dorade grise • Églefin • Grandin rouge • Haddock • Hareng • Huître • Langoustine • Lieu jaune • Lieu noir • Maquereau • Merlan • Moule • Palourde • Rouget barbet • Sardine • Tacaud

**POISSONS
ET FRUITS DE MER**

JANVIER

FRUITS
poire
pomme
clémentine
kiwi
orange
noix



betterave
céleri
choux
courges
épinard
mâche
navet
poireau
radis noir



LÉGUMES

FÉVRIER

FRUITS
poire
pomme
clémentine
kiwi
pomelos
citron



carotte
betterave
endive
choux
courges
épinard
mâche
poireau
radis noir



LÉGUMES

MARS

FRUITS
poire
pomme
kiwi
citron
clémentine
pomelos



épinard
potimarron
bette
poireau
radis
endive
choux
navet



LÉGUMES

(C'EST L'HIVER!)

FROMAGES

Beaufort • Brie • Chèvre frais • Comté • Crottin de Chavignol • Gruyère • Laguiole • Langres • Livarot • Maroilles • Munster • Neufchâtel • Pont-l'évêque • Rocamadour • Roquefort • Salers • Vacherin Mont d'Or.

Brochet • Chinchard • Coquille St-Jacques • Dorade grise • Églefin • Hareng • Homard • Langoustine • Lieu jaune • Lieu noir • Maquereau • Merlan • Saint-Pierre • Sardine • Thon blanc • Tourteau

**POISSONS
ET FRUITS DE MER**