

Légumes frais

Fruits frais

Produits de garde*

J F M A M J J A S O N D

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
abricot						🍑	🍑	🍑				
artichaut						🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
asperge				🍷	🍷	🍷						
aubergine							🍆	🍆	🍆	🍆		
betterave	🍷	🍷	🍷	🍷				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
brocoli					🥦	🥦	🥦	🥦	🥦	🥦	🥦	🥦
carotte	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕
cerise					🍒	🍒	🍒					
chou-fleur				🥦	🥦	🥦	🥦	🥦	🥦	🥦	🥦	🥦
concombre						🥒	🥒	🥒	🥒			
courge	🎃	🎃								🎃	🎃	🎃
courgette					🥒	🥒	🥒	🥒	🥒			
épinard	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬
fenouil					🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
fraise					🍓	🍓			🍓	🍓		
framboise					🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷		
haricot vert					🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	
kiwi	🥝	🥝	🥝	🥝	🥝							🥝
melon						🍈	🍈	🍈	🍈			
navet	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕
oignon	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕
pomme de terre	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔	🥔
pêche							🍑	🍑	🍑			
poire	🍐	🍐	🍐					🍐	🍐	🍐	🍐	🍐
poireau	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬
petit pois						🥬	🥬	🥬	🥬	🥬		
poivron							🍆	🍆	🍆	🍆		
pomme	🍏	🍏	🍏	🍏					🍏	🍏	🍏	🍏
prune							🍷	🍷	🍷			
radis			🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
salade	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬
raisin								🍇	🍇	🍇		
tomate							🍅	🍅	🍅	🍅		

* Après la récolte, ces produits peuvent se garder sans dommage plusieurs mois.

«Manger local et de saison, c'est bon pour moi, pour le climat et pour ma région !»

Pour trouver des produits locaux et de saison en Rhône-Alpes consultez l'annuaire de l'éco-conso sur www.helianthe.org

