



# Les fruits et légumes de saison

Le mois où chaque produit arrive, et jusqu'à quand il est de saison. Les tout premiers sont souvent chers : attendez quelques semaines avant de les mettre à la carte.

## Printemps : mars, avril, mai

Les produits qui arrivent pendant ces mois-là.

### Légumes

| Produit    | Arrive en | Jusqu'en  |
|------------|-----------|-----------|
| Radis      | mars      | juin      |
| Asperge    | avril     | juin      |
| Artichaut  | mai       | septembre |
| Concombre  | mai       | octobre   |
| Courgette  | mai       | octobre   |
| Laitue     | mai       | septembre |
| Petit pois | mai       | juillet   |

### Fruits

| Produit  | Arrive en | Jusqu'en |
|----------|-----------|----------|
| Rhubarbe | avril     | juin     |
| Fraise   | mai       | juillet  |

## Été : juin, juillet, août

Les produits qui arrivent pendant ces mois-là.

### Légumes

| Produit      | Arrive en | Jusqu'en  |
|--------------|-----------|-----------|
| Aubergine    | juin      | septembre |
| Blette       | juin      | novembre  |
| Fenouil      | juin      | novembre  |
| Haricot vert | juin      | octobre   |
| Poivron      | juin      | septembre |
| Tomate       | juin      | septembre |
| Ail          | juillet   | décembre  |
| Maïs         | juillet   | septembre |

### Fruits

| Produit   | Arrive en | Jusqu'en  |
|-----------|-----------|-----------|
| Abricot   | juin      | août      |
| Cassis    | juin      | août      |
| Cerise    | juin      | juillet   |
| Framboise | juin      | août      |
| Groseille | juin      | août      |
| Melon     | juin      | septembre |
| Pastèque  | juin      | septembre |
| Pêche     | juin      | septembre |
| Figue     | juillet   | octobre   |
| Myrtille  | juillet   | septembre |
| Prune     | juillet   | septembre |
| Mûre      | août      | septembre |
| Nectarine | août      | septembre |
| Poire     | août      | mars      |
| Pomme     | août      | avril     |

## Automne : septembre, octobre, novembre

Les produits qui arrivent pendant ces mois-là.

### Légumes

| Produit           | Arrive en | Jusqu'en |
|-------------------|-----------|----------|
| Brocoli           | septembre | novembre |
| Carotte           | septembre | mars     |
| Chou-fleur        | septembre | mars     |
| Courge            | septembre | janvier  |
| Épinard           | septembre | mai      |
| Oignon            | septembre | avril    |
| Poireau           | septembre | avril    |
| Potiron           | septembre | janvier  |
| Betterave         | octobre   | mars     |
| Céleri            | octobre   | mars     |
| Chou              | octobre   | mars     |
| Chou de Bruxelles | octobre   | mars     |
| Échalote          | octobre   | décembre |
| Mâche             | octobre   | février  |
| Navet             | octobre   | mai      |
| Salsifis          | novembre  | mars     |
| Topinambour       | novembre  | février  |

### Fruits

| Produit      | Arrive en | Jusqu'en |
|--------------|-----------|----------|
| Noisette     | septembre | novembre |
| Noix         | septembre | octobre  |
| Raisin       | septembre | octobre  |
| Reine-claude | septembre | —        |
| Châtaigne    | octobre   | novembre |
| Coing        | octobre   | —        |
| Clémentine   | novembre  | février  |
| Kiwi         | novembre  | mars     |
| Mandarine    | novembre  | février  |

## Hiver : décembre, janvier, février

Les produits qui arrivent pendant ces mois-là.

### Légumes

| Produit | Arrive en | Jusqu'en |
|---------|-----------|----------|
| Endive  | janvier   | mai      |

### Fruits

| Produit      | Arrive en | Jusqu'en |
|--------------|-----------|----------|
| Citron       | janvier   | février  |
| Orange       | janvier   | mars     |
| Pamplemousse | février   | juin     |

### Source

ADEME, Impact CO2 : calendrier des fruits et légumes de saison ([impactco2.fr](http://impactco2.fr)). Les produits disponibles toute l'année ou importés ne sont pas dans la liste.