



FRUITS ET LEGUMES

au fil des saisons...

www.tours-metropole.fr


Tours
métropole
Val de Loire

JANVIER



FRUITS

Citron Clémentine
Kiwi Noix Poire
Pomme

LÉGUMES

Ail Betterave Blette
Carotte Céleri
Chou Courge Échalote
Endive Épinard
Navet Oignon Panais
Poireau Potimarron
Radis noir

FÉVRIER



FRUITS

Citron Clémentine
Kiwi Poire Pomelos
Pomme

LÉGUMES

Ail Betterave
Blette Carotte Céleri
Chou Courge Échalote
Endive Épinard
Navet Oignon Panais
Poireau Potimarron
Radis noir

MARS



FRUITS

Citron Clémentine
Kiwi Poire
Pomelos Pomme

LÉGUMES

Asperge Blette Céleri
Chou Endive Épinard
Navet Oignon
Panais Poireau
Potimarron Radis noir
Radis rose

AVRIL



FRUITS

Citron Kiwi Pomelos
Pomme Rhubarbe

LÉGUMES

Aillet Asperge
Blette Carotte Céleri
Chou Endive
Épinard Fève Navet
Oignon Poireau
Radis noir Radis rose

MAI



FRUITS

Cerise Fraise
Pomelos Rhubarbe

LÉGUMES

Ail Aillet Artichaut
Asperge Carotte
Céleri-branche Chou
Chou-fleur
Courgette Épinard
Fenouil Fève Navet
Oignon Petits pois
Poireau Pomme de
terre primeur
Radis rose

JUIN



FRUITS

Abricot Cerise
Fraise Framboise
Melon Pêche
Pomelos

LÉGUMES

Ail Artichaut
Aubergine Betterave
Blette Brocoli
Carotte Céleri Chou
Concombre Courgette
Fenouil Fève
Haricot vert Navet
Oignon Petits pois
Poireau Poivron
Pomme de
terre primeur
Radis rose tomate



FRUITS ET LÉGUMES

au fil des saisons...

JUILLET



FRUITS

Abricot Brugnon
Cassis Cerise Figue
Fraise Framboise
Melon Myrtille
Nectarine Pastèque
Pêche Poire Prune

LÉGUMES

Ail Artichaut
Aubergine Blette
Brocoli Carotte Céleri
Chou Concombre
Courgette Échalote
Fenouil Fève Haricot
vert Maïs Navet
Oignon Petits pois
Poireau Poivron
Pomme de
terre primeur
Potimarron Radis rose
Tomate

AOÛT



FRUITS

Abricot Figue Fraise
Framboise Melon
Mirabelle Pastèque
Pêche Poire Pomme
Prune Raisin

LÉGUMES

Ail Artichaut
Aubergine Blette
Brocoli Carotte Chou
Concombre Courgette
Échalote Fenouil Fève
Haricot à écosser
Haricot vert
Maïs Navet
Oignon Petits pois
Poireau Poivron
Pomme de
terre primeur
Potimarron
Radis rose Tomate

SEPTEMBRE



FRUITS

Coing Figue Melon
Mûre Noix Pastèque
Pêche Poire Pomme
Prune Raisin

LÉGUMES

Ail Artichaut
Aubergine Blette
Carotte Céleri Chou
Concombre Courge
Courgette Échalote
Épinard Fenouil
Haricot à écosser
Haricot vert Maïs
Navet Oignon
Petits pois Poireau
Poivron Potimarron
Radis Tomate



OCTOBRE



FRUITS

Châtaigne Coing Figue
Framboise Mûre
Myrtille Noix

Pêche de vigne Poire

Pomme Raisin

LÉGUMES

Ail Artichaut
Aubergine Blette
Carotte Céleri Chou
Concombre Courge
Courgette Échalote
Épinard Fenouil
Haricot à écosser
Haricot vert Maïs
Navet Oignon
Panais Petits pois
Poireau Poivron
Potimarron Radis
Tomate

NOVEMBRE



FRUITS

Châtaigne Clémentine
Kaki Kiwi
Mandarine Noix

Poire Pomme Raisin

LÉGUMES

Ail Artichaut Blette
Brocoli Carotte
Céleri Chou Courge
Échalote Fenouil
Navet Oignon
Panais Poireau
Potimarron Radis

DÉCEMBRE

FRUITS

Clémentine Kiwi
Mandarine Noix
Poire Pomme

LÉGUMES

Ail Blette Cardon
Carotte Céleri Chou
Courge Échalote
Épinard Fenouil Navet
Oignon Panais
Poireau Potimarron
Radis noir Salsifis

