

Légumes et fruits de saison en Suisse Romande

	Légumes	Fruits	
janvier	ail, betterave, carotte, céleri-pomme, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou kale, chou rouge, courge, échalote, endive, oignon, radis, panais, poireau, pourpier, rampon, topinambour	kiwi, poire, pomme	janvier
février	ail, betterave, carotte, céleri-pomme, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, courge, oignon, panais, poireau, pourpier, radis, rampon, topinambour	kiwi, poire, pomme	février
mars	betterave, carotte, céleri-pomme, chou blanc, chou frisé, chou rouge, côte de bette, épinard, feuilles de chêne, laitue, oignon, panais, poireau, pourpier, radis, rampon, rucola, topinambour	kiwi, poire, pomme	mars
avril	asperges, betterave, carotte, céleri-pomme, chou blanc, chou frisé, chou pomme, chou rouge, concombre, côte de bette, épinard, feuille de chêne, laitue, oignon, poireau, pourpier, radis, rampon, rhubarbe, rucola, tomate	poire, pomme	avril
mai	asperge, betterave, brocoli, carotte, céleri-branche, céleri-pomme, chicorée, chou blanc, chou fleur, chou frisé, chou pomme, chou rouge, concombre, côte de bette, courgette, endive, épinard, fenouil, feuille de chêne, laitue, oignon, poireau, pourpier, radis, rampon, rhubarbe, romanesco, rucola, tomate	pomme	mai
juin	asperge, aubergine, betterave, brocoli, carotte, céleri-branche, céleri-pomme, chicorée, chou blanc, chou fleur, chou frisé, chou pomme, chou rouge, concombre, côte de bette, courgette, endive, épinard, fenouil, feuille de chêne, haricot, laitue, melon, oignon, petit pois, poireau, pois mange-tout, poivron, pourpier, radis, rampon, rhubarbe, romanesco, rucola, tomate	abricot, fraise, pomme	juin
juillet	artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, céleri-branche, céleri-pomme, chicorée, chou blanc, chou fleur, chou frisé, chou pomme, chou rouge, concombre, côte de bette, courgette, endive, épinard, fenouil, feuille de chêne, haricot, laitue, melon, oignon, panais, petit pois, poireau, pois mange-tout, poivron, pourpier, radis, rampon, romanesco, rucola, tomate	abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, mûre, myrtille, nectarine, pêche, pomme, raisinet	juillet
août	artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, céleri-branche, céleri-pomme, chicorée, chou blanc, chou fleur, chou frisé, chou pomme, chou rouge, concombre, côte de bette, courge, courgette, endive, épinard, fenouil, feuille de chêne, haricot, laitue, maïs, melon, oignon, panais, poireau, pois mange-tout, poivron, pourpier, radis, rampon, romanesco, rucola, tomate	abricot, cassis, fraise, framboise, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pêche, pomme, prune, raisinet, sureau	août
septembre	artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, céleri-branche, céleri-pomme, chicorée, chou blanc, chou Bruxelles, chou fleur, chou frisé, chou pomme, chou rouge, concombre, côte de bette, courge, courgette, endive, épinard, fenouil, feuille de chêne, haricot, laitue, maïs, melon, oignon, panais, poireau, pois mange-tout, poivron, pourpier, radis, rampon, romanesco, rucola, tomate	fraise, framboise, mirabelle, mûre, myrtille, poire, pomme, prune, pruneau, raisin, sureau	septembre
octobre	ail, aubergine, betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri-branche, céleri-pomme, chicorée, chou blanc, chou Bruxelles, chou fleur, chou frisé, chou kale, chou pomme, chou rouge, concombre, côte de bette, courge, courgette, endive, épinard, fenouil, feuille de chêne, haricot, laitue, maïs, oignon, panais, poireau, poivron, pourpier, radis, rampon, romanesco, rucola, tomate	coing, kiwi, noix, poire, pomme, pruneau, raisin	octobre
novembre	ail, betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri-branche, céleri-pomme, chicorée, chou blanc, chou Bruxelles, chou fleur, chou frisé, chou kale, chou pomme, chou rouge, côte de bette, courge, endive, épinard, fenouil, feuille de chêne, laitue, maïs, oignon, panais, poireau, pourpier, radis, rampon, romanesco, rucola, tomate, topinambour	coing, kiwi, noix, poire, pomme	novembre
décembre	ail, betterave, carotte, céleri-branche, céleri-pomme, chou blanc, chou Bruxelles, chou frisé, chou kale, chou rouge, courge, endive, feuille de chêne, oignon, panais, poireau, pourpier, radis, rampon, topinambour	coing, kiwi, noix, poire, pomme	décembre

Cabinet de Santé Équilibre

Alimentation, aromathérapie, auriculothérapie, biorésonance, fleurs de Bach, homéopathie, iridologie, phytothérapie

Nathalie Schneider

Naturopathe

Rue du Criblet 4 CH-1700 Fribourg 079 253 87 04

n.schneider@fribourg-naturopathe.ch www.fribourg-naturopathe.ch

© 2016