

## Produits de saison : Octobre

### Légumes

Blette, Brocolis, Carotte, Céleri, Champignon, Chou, Courge, Endive, Fenouil, Haricots blancs, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Topinambour.

### Fruits

Banane, Chataigne, Coing, Fraise, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Poire, Pomme, Prune, Raisin.

### Poissons & crustacés

Anchois, Calamar, Carpe, Congre, Goujon, Hareng, Limande, Lotte, Merlan, Morue, Rouget Barbet, Saint Pierre.  
Huitre, Moule, Crevette, Ecrevisse, Homard, Langouste

### Fromages

Abondance, Brousse, Cancoillote, Cantal, Comté, Emmental, Epoisses, Fourme d'Ambert, Gruyere, Munster, Ossau Iraty, Roquefort, Salers, Saint Nectaire, Vacherin.

## Produits de saison : Décembre

### Légumes

Betterave, Brocolis, Carotte, Céleri, Chou, Courge, Endive, Lentille, Mâche, Panais, Poireau, Pomme de Terre, Potiron, Topinambour.

### Fruits

Ananas, Banane, Clémentine, Citron, Kiwi, Mandarine, Noix de coco, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme

### Poissons & crustacés

Cabillaud, Carpe, Dorade grise, Eglefin, Hareng, Lieu, Limande, Lotte, Merlan, Morue, Saumon, Sole, Raie, Turbot, Bigorneau, Bulot, Coquille Saint Jacques, Huitre, Moule, Praire, Crevette

### Fromages

Beaufort, Brie de Meaux, Bruciu, Comté, Epoisse, Gruyère, Livarot, Maroilles, Mozarella, Pont l'Eveque, Roquefort, Munster

## Produits de saison : Novembre

### Légumes

Brocoli, Céleri, Champignon, Chou, Endive, Mâche, Poireau, Pomme de terre, Potiron et courges en général.

### Fruits

Banane, Châtaigne, Clémentines, Coing, Kiwi, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme

### Poissons & crustacés

Carpe, Goujon, Lieu, Limande, Lotte, Merlan, Morue, Saint Pierre, Saumon, Turbot  
Huitre, Moule, Crevette, Homard, Langouste, Oursin

## Produits de saison : Janvier

### Légumes

betterave, brocoli, carotte, céleri, champignon, courges, choux, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, pignon, poireau, pomme de terre, potiron, salsifis

### Fruits

poire, pomme, châtaignes, noix, clémentines, coing, bananes, kiwi, pamplemousse, noix de coco, orange

### Poissons & crustacés

Cabillaud, Carpe, Dorade grise, Eglefin, Hareng, Lieu, Limande, Lotte, Merlan, Morue, Saumon, Sole, Raie, Turbot, Bigorneau, Bulot, Coquille Saint Jacques, Huitre, Moule, Praire, Crevette

### Fromages

Beaufort, Comté, Epoisses, Laguiole, Ossau Iraty, Parmesan reggiano, Salers, Vacherin Mont d'Or

## Produits de saison : Février

### Légumes

Betterave, Brocolis, Chou-fleur, Chou de Bruxelles, Céleri, Endive, Oignon, Mâche, Navet, Poireau, Salsifis

### Fruits

Ananas, Banane, Citron, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Orange, poire, Pomme

### Poissons & crustacés

Bar de ligne, Cabillaud, Carpe, Lieu, Limande, Lotte, Maquereau, Merlan, Morue, Raie, Turbot  
Coquille Saint Jacques, Crevette, Huitre, moule, Paire

### Fromages

Beaufort, Comté, Epoisses, Laguiole, Ossau Iraty, Parmesan reggiano, Salers, Vacherin Mont d'Or

## Produits de saison : Mars

### Légumes

Artichaut, Betterave, Carotte, Chou blanc, Chou frisé, Chou rouge, Chou rave, Céleri, Courge, Epinard, Endive, Oignon, Navet, Oseille, Poireau, Radis, Salsifi

### Fruits

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Fraises (gariguettes), Fruit de la passion, Kiwi, Mangue, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Poire, Pomme

### Poissons & crustacés

Brochet, Cabillaud, Carpe, Daurade, Hareng, Lieu, Limande, Lotte, Maquereau, Merlan, Raie, Rouget, Saint-Pierre, Sardine.  
Bulot, Coque, Coquille Saint-Jacques, Huitre, Moule  
Crevette, Langouste

### Fromages

Brie de Meaux et de Melun, Comté, Epoisse, Gruyère, Livarot, Maroilles, Munster, Pont l'Eveque,

## Produits de saison : Avril

### Légumes

Ail, Artichauts, Asperges, Carottes, Cresson, Frisée, Oseille, Laitue, Pois gourmand, Petits pois, Radis

### Fruits

Fraises, Kiwis, Pommes, Rhubarbe

### Poissons & crustacés

Bar, Cabillaud, Carpe, Daurade, Lieu, Limande, Lotte, Maquereau, Raie, Rouget, Seiche, Tacaud, Coquille Saint-Jacques, Crevettes, Langouste.

### Fromages

Beaufort, Camembert, Cabécou, Coulommiers, Crottin de Chavignol, Mimolette, Morbier, Parmesan, Saint-Nectaire, Tomme

## Produits de saison : Mai

### Légumes

Ail, Artichauts, Asperges, Avocat, Bettes, Betteraves, Carottes, Concombre, Cresson, Epinards, Fenouil, Fèves, Laitue, Oseille, Poireaux, Pois, Pomme de terre, Radis

### Fruits

Fraises, Kiwi, Mangue, Melon, Pamplemousse, Papaye, Pommes, Prune, Rhubarbe

### Poissons & crustacés

Alose, Anguille, Bar, Congre, Daurade, Eglefin, Goujon, Lieu, Limande, Lotte, Maquereau, Sandre, Sardines, Truite, Crevette, Langouste, Langoustine, Tourteau

### Fromages

Brocciu, Camembert, Cantal, Emmental, Epoisses, Fourme d'Ambert, Livarot, Maroilles, Mozzarella, Pont l'Evêque, Reblochon, Roquefort, Saint Nectaire, Tome de Savoie,