



## Saisonnalité des légumes

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Conservation
<b>Ail</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	3 mois à température ambiante
<b>Artichaut</b>								■	■	■			4 à 5 j entier avec sa tige, en frigo
<b>Asperge</b>			■	■	■	■							2 à 3 j dans un linge humide, en frigo
<b>Aubergine</b>						■	■	■	■	■			4 à 5 j en frigo
<b>Betterave</b>	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■	Plusieurs semaines au frais dans un endroit aéré
<b>Brocoli</b>								■	■	■			3 à 4 j en frigo
<b>Carde</b>	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	1 à 2 j en frigo
<b>Carotte</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	6 à 7 j en frigo
<b>Céleri branche</b>					■	■	■	■	■	■			2 à 3 j en frigo
<b>Céleri rave</b>	■	■	■						■	■	■	■	3 à 6 j en frigo
<b>Champignon</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2 à 3 j en frigo
<b>Chou fleur</b>			■	■				■	■	■	■		2 à 3 j en frigo
<b>Chou rouge</b>	■	■	■						■	■	■	■	5 à 7 j en frigo
<b>Chou vert</b>	■	■	■						■	■	■	■	1 semaine en frigo
<b>Concombre</b>				■	■	■	■	■	■	■			5 j en frigo
<b>Courge</b>	■							■	■	■	■	■	Plusieurs semaines dans un endroit sec et aéré
<b>Courgette</b>					■	■	■	■	■	■			4 à 5 j en frigo
<b>Echalote</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1 à 2 semaines dans un endroit sec et aéré
<b>Endive</b>	■	■	■								■	■	5 à 6 j en frigo
<b>Epinard</b>	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	2 j en frigo
<b>Fève</b>					■	■	■						2 à 3 j au frigo
<b>Fenouil</b>					■	■	■	■	■	■	■		1 semaine en frigo
<b>Haricot vert</b>					■	■	■	■	■	■			2 à 3 j en frigo
<b>Mâche</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1 à 2 j en frigo
<b>Navel (vrac et botte)</b>	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	5 à 7 j en frigo
<b>Oignon</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	Plusieurs semaines à température ambiante
<b>Panais</b>	■	■	■						■	■	■	■	5 à 7 j en frigo
<b>Petit pois</b>					■	■	■						2 à 3 j non écosés en frigo
<b>Poireau</b>	■	■	■	■					■	■	■	■	2 à 3 j en frigo
<b>Poivron</b>						■	■	■	■	■			5 à 7 j en frigo
<b>Pomme de terre</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2 à 3 semaines dans le noir
<b>Radis</b>	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	2 à 3 j en frigo
<b>Radis noir</b>	■	■	■							■	■	■	5 à 7 j en frigo
<b>Salade</b>	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2 à 3 j en frigo
<b>Salsifis</b>	■	■									■	■	2 à 3 j au frigo
<b>Tomate</b>				■	■	■	■	■	■	■			2 à 3 j à température ambiante

■ Moyenne saison / disponibilité
 ■ Abri chauffé
 ■ Pleine saison
 ■ Primeur