

# LES FRUITS ET LÉGUMES D'ÉTÉ

21 JUIN - 23 SEPTEMBRE

## FRUITS :



*cerise*



*fruits rouges*



*tomate*



*abricot*



*nectarine,  
pêche*



*prunes*



*figue*



*pastèque*



*melon*



*banane*



*rhubarbe*

## LÉGUMES :



*aubergine*



*courgette*



*concombre*



*petits pois,  
fèves*



*navet*



*radis*



*betterave*



*fenouil*



*artichaut*



*épinard,  
blette*



*ail, oignon*



*salade*



*poivron*



*céleri*



*maïs*



*haricot vert*

# LES FRUITS ET LÉGUMES DU PRINTEMPS

21 MARS - 21 JUIN

## FRUITS :



*cerise*



*fraise*



*framboise*



*litchi*



*pamplemousse*



*rhubarbe*



*melon*



*tomate*



*avocat*



*banane*



*citron*



*mangue*

## LÉGUMES :



*choux*



*pomme de terre*



*fenouil*



*artichaut*



*petits pois,  
fèves*



*épinard,  
blette*



*salade*



*asperge*



*poivron*



*radis*



*ail, oignon*



*betterave*



*concombre*



*courgette*

# LES FRUITS ET LÉGUMES D'AUTOMNE

23 SEPTEMBRE - 22 DÉCEMBRE

## FRUITS :



poire



citron



coing



kaki



orange,  
clémentine



pomme



grenade



kiwi



raisin



banane

## LÉGUMES :



brocoli



artichaut



épinard,  
blette



poireau



potiron



pomme de  
terre



citrouille



patate  
douce



choux



fenouil



endive



radis



ail,  
oignon



champignons



carotte



betterave

# LES FRUITS ET LÉGUMES D'HIVER

22 DÉCEMBRE - 21 MARS

## FRUITS :



*pomme*



*grenade*



*litchi*



*orange,  
clémentine*



*ananas*



*citron*



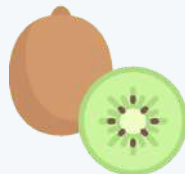
*mangue*



*poire*



*banane*



*kiwi*

## LÉGUMES :



*choux*



*chou de  
Bruxelles*



*céleri-rave*



*artichaut*



*endive*



*chou-fleur*



*poireau*



*fenouil*



*carotte*



*pomme de  
terre*



*patate  
douce*



*panais*



*topinambour*



*citrouille*



*ail, oignon*



*avocat*