

PRODUCTION LOCALE



06 À TABLE !

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

**JANVIER**

**Fruits** pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix



**Légumes** épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive

**FEVRIER**

**Fruits** pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos



**Légumes** épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, poireau, panais, chou, échalote, oignon, ail, navet, betterave, radis noir, endive

**MARS**

**Fruits** pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

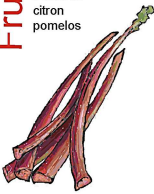

**Légumes** épinard, potimarron, blette, céleri, poireau, panais, chou, navet, oignon blanc, radis noir, radis rose, endive, asperge

**AVRIL**

**Fruits** pomme, kiwi, rhubarbe, citron, pomelos



**Légumes** fève, épinard, blette, céleri, oignon blanc, radis noir, radis rose, asperge, poireau, carotte, aillet, chou, navet, endive

**MAI**

**Fruits** fraise, cerise, pomelos, rhubarbe



**Légumes** chou fleur, ail, radis rose, asperge, artichaut, chou, pomme de terre primeur, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, aillet, navet

**JUIN**

**Fruits** fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pomelos



**Légumes** brocoli, ail, radis rose, chou, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre primeur, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, navet, céleri

**JUILLET**

**Fruits** abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, poire



**Légumes** brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme de terre primeur, ail, chou, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri, oignon blanc

**AOÛT**

**Fruits** abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, fraise, framboise, poire, pomme, mirabelle



**Légumes** brocoli, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre primeur, échalote, oignon sec, haricot vert, maïs doux, navet, oignon blanc, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, haricot à écosser, ail, chou, poireau, blette, fenouil, fève, carotte

**SEPTEMBRE**

**Fruits** coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, mûre



**Légumes** concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou, radis

**OCTOBRE**

**Fruits** coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche (de vigne), myrtille, framboise, châtaigne, noix, poire, pomme, mûre



**Légumes** concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou, radis, panais

**NOVEMBRE**

**Fruits** châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix

**Légumes** chou, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau

**DECEMBRE**

**Fruits** kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix

**Légumes** chou, ail, radis noir, céleri, cardon, blette, potimarron, oignon sec, salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote

