

# Tableau saisonnier des légumes<sup>1</sup>

Privilégier une agriculture locale et saisonnière présente un bénéfice en termes de qualité nutritionnelle.

## Hiver

Ail  
Cardon  
Courge  
Dent-de-lion  
Échalote  
Endive  
Panais  
Rave  
Artichaut

## Printemps

Asperge  
Brocoli  
Chicorée frisée  
Chicorée scarole  
Chou-fleur  
Chou pomme  
Concombre  
Côte-de-bette  
Courgette  
Dent-de-lion  
Endive  
Fenouil  
Navet  
Oignon en botte  
Persil  
Rave  
Rhubarbe  
Romanesco  
Tomate  
Artichaut  
Fève

## Été

Ail  
Aubergine  
Catalonia  
Céleri branche  
Chicorée frisée  
Chicorée scarole  
Chou-fleur  
Chou pomme  
Concombre  
Côte-de-bette  
Courge  
Courgette  
Échalote  
Fenouil  
Haricot  
Oignon en botte  
Persil  
Petits pois  
Pois mange-tout  
Poivron  
Rhubarbe  
Romanesco  
Tomate

## Automne

Ail  
Aubergine  
Cardon  
Catalonia  
Céleri branche  
Chicorée frisée  
Chicorée scarole  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou pomme  
Concombre  
Côte-de-bette  
Courge  
Courgette  
Échalote  
Endive  
Fenouil  
Oignon en botte  
Panais  
Persil  
Poivron  
Rave  
Romanesco  
Tomate

## Toute l'année

Betterave  
Carotte  
Chicorée rouge  
Chou blanc  
Chou de Chine  
Chou frisé  
Chou rave  
Chou rouge  
Ciboulette  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Laitue  
Oignon  
Persil  
Poireau  
Pourpier  
Radis  
Rampon  
Roquette

<sup>1</sup> Adapté de [www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)

# Tableau saisonnier des fruits<sup>1</sup>

## Hiver

Poire  
Agrumes  
Grenade

## Printemps

Poire  
Agrumes

## Automne

Fraise  
Framboise  
Figues  
Kaki  
Kiwi  
Melon

## Été

Abricot  
Cerises  
Fraise  
Framboise  
Groseille à maquereau  
Groseille rouge  
Mûre  
Nectarine

Pêche  
Poire  
Pruneau  
Raisin  
Pastèque

## Toute l'année

Pomme  
Ananas  
Banane  
Mangue  
Papaye

<sup>1</sup> Adapté de [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)

Votre alimentation, une alliée pour votre cœur :  
retrouvez les informations du programme de  
réadaptation cardiovasculaire :

