

Tableau saisonnier des légumes¹

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

¹ Adapté de www.suissegarantie.ch

Tableau saisonnier des fruits¹

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

¹ Adapté de www.5parjour.ch

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

