



Fruits

[illegible]

Viande, produits laitiers, spécialités alimentaires

Toute l'année

Viande et poisson		Produits laitiers et oeufs		Aliments spécialisés	
• Agneau	• Poisson	• Fromage		• Miel	
• Boeuf	• Porc	• Oeufs		• Sirop d'érable	
• Canard	• Poulet	• Lait et produits laitiers		• Noisettes	
• Dinde	• Veau				

Légumes

Hiver												Printemps				Été				Automne																											
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre																								
Ail	JANV - MARS			JUIL - DÉC																			Laitue - serre	TOUTE L'ANNÉE																							
Ail - Fleurs	JUN - JUIL																			Laitue - variées	JUN - OCT																										
Artichauts	AOÛT - OCT																			Maïs	JUIL - OCT																										
Amarante Comestible	JUN - OCT																			Margose/ Courage à la Cire	AOÛT - OCT																										
Asperges	MAI - JUIN			JUN - OCT																			Moutarde potagère	JUN - OCT																							
Aubergine	AOÛT - OCT																			Oignons à cuire	TOUTE L'ANNÉE																										
Betteraves	JANV - AVR			JUIL - DÉC																			Oignons - rouges	JANV - AVR			SEPT - DÉC																				
Brocoli	JUN - OCT																			Oignons - verts	JUN - NOV																										
Brocoli de Chine	JUN - NOV																			Pak-choï	JUN - NOV																										
Carottes	TOUTE L'ANNÉE																								Panais	JANV - AVR			AOÛT - DÉC																		
Céleri	JUIL - OCT																			Patates douces	TOUTE L'ANNÉE																										
Champignons	TOUTE L'ANNÉE																								Poireaux	JANV - FÉVR		AOÛT - DÉC																			
Choux	JANV - AVR			JUN - DÉC																			Pois mange-tout	JUN - SEPT																							
Chou-fleur	JUN - NOV																			Pois - verts	JUN - OCT																										
Chou-frisé	JUN - NOV																			Poivrons - champs	JUIL - OCT																										
Chou Nappa	JUN - NOV																			Poivrons - serres	TOUTE L'ANNÉE																										
Choux de Bruxelles	SEPT - NOV																			Pommes de terre	TOUTE L'ANNÉE																										
Citrouille	SEPT - OCT																			Pousses de pois mange-tout				MAI - OCT																							
Concombres - champs	JUN - OCT																			Radicchio				JUN - AOÛT																							
Concombres - serre	TOUTE L'ANNÉE																								Radis				MAI - NOV																		
Courge d'hiver	JANV	AOÛT - DÉC																			Radis Daikon				JUN - NOV																						
Courge d'été	JUN - OCT																			Rapini				JUIL - OCT																							
Courgettes	JUIL - OCT																			Rutabaga	TOUTE L'ANNÉE																										
Épinards				MAI - OCT																			Tomates - champs				JUIL - OCT																				
Épinard d'eau	JUN - NOV																			Tomates - serres	TOUTE L'ANNÉE																										
Germes	TOUTE L'ANNÉE																								Yow Choy				JUN - NOV																		
Haricots (verts ou jaunes)	JUN - OCT																																														