

OCTOBRE

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

LES FRUITS

- Pomme
- Poire
- Raisin
- Noix fraîche
- Châtaigne
- Pêche (vigne)
- Framboise
- Myrtille
- Noix
- Mûre
- Coing
- Figue

LES LÉGUMES

- Concombre
- Courge
- Haricot à écosser
- Radis
- Artichaut
- Fenouil
- Navet
- Haricot vert
- Maïs doux
- Epinard
- Petit pois
- Ail
- Potimarron
- Céleri
- Aubergine
- Echalote
- Carotte
- Poireau
- Panais
- Poivron
- Courgette
- Tomate
- Oignon sec
- Blette
- Choux

