

# CALENDRIER DES FRUITS

Savoir ce qui est de saison.

HIVER



**Pomme**  
Août - mai



**Poire**  
Août - mars



**Kiwi**  
Novembre - mars



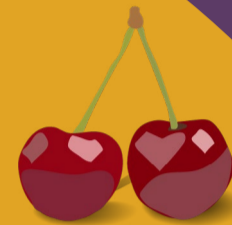
**Rhubarbe**  
Avril - juin



**Framboise**  
Juin - septembre



**Abricot**  
Juin - août



**Cerise**  
Juin - août



**Fraise**  
Juin - septembre



**Myrtille**  
Juin - septembre

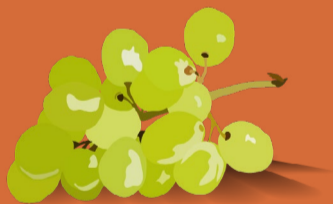
PRINTEMPS



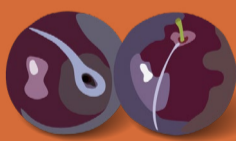
**Pruneau**  
Août - septembre



**Coing**  
Septembre - novembre



**Raisin**  
Septembre - octobre



**Prune**  
Août - septembre

AUTOMNE



**Mûre**  
Juillet - septembre



**Raisinets**  
Juillet - août



**Figue**  
Juillet - septembre



**Melon**  
Juin - septembre



**Mirabelle**  
Août - septembre

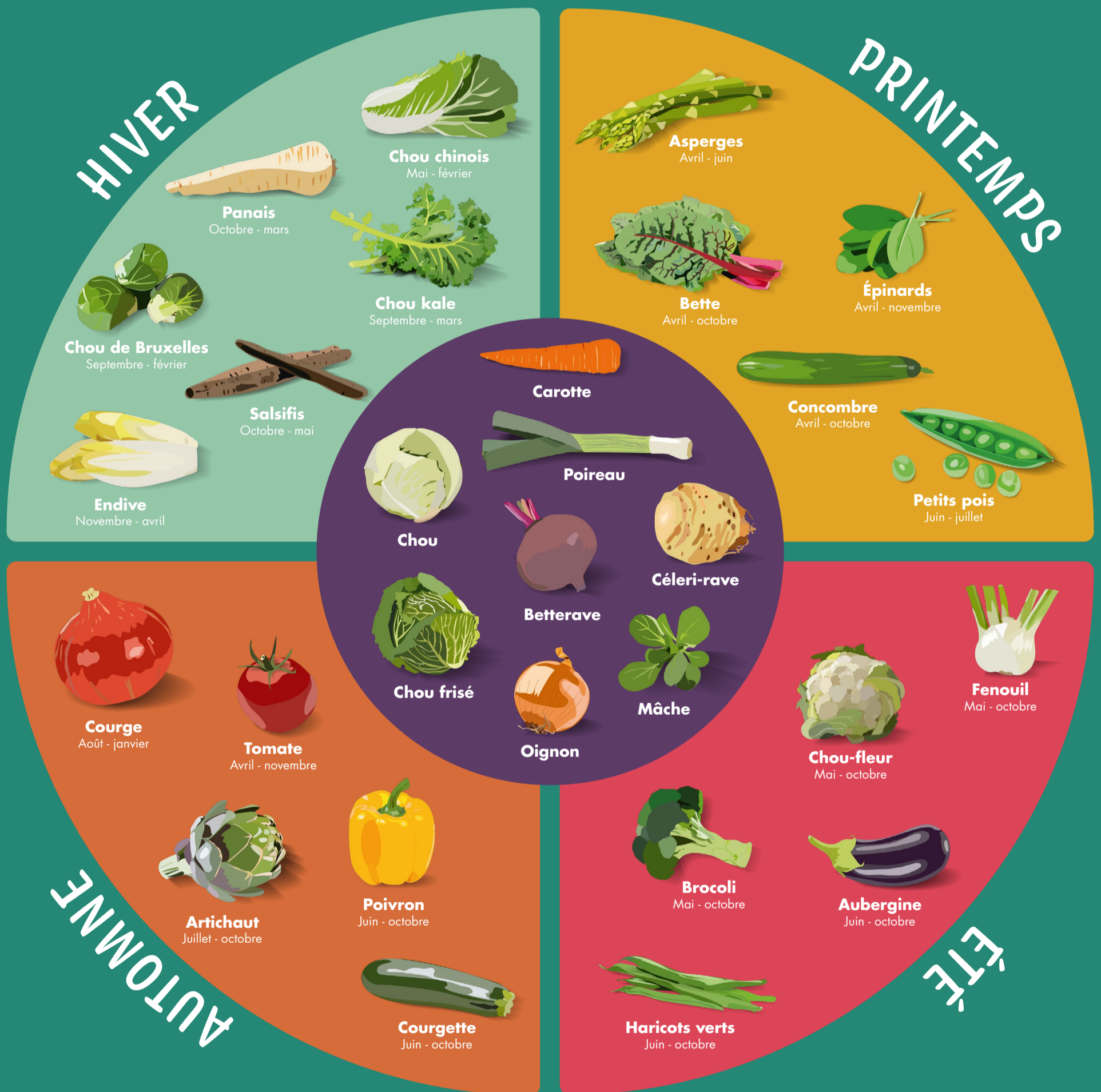
ÉTÉ

## Acheter malin

- Veille à bien diversifier. Chaque fruit renferme différents éléments bénéfiques pour l'organisme.
- Privilégie les produits de saison.
- Retrouve de délicieuses recettes sur [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch).

# CALENDRIER DES LÉGUMES

Savoir ce qui est de saison.



## Acheter malin

- Veille à bien diversifier. Chaque légume renferme différents éléments bénéfiques pour l'organisme.
- Privilégie les produits de saison.
- Retrouve de délicieuses recettes sur [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch).