



# CALENDRIER

CUISINE DE SAISON

ÉBAUCHE 1

# JANVIER

H I V E R

## LÉGUMES

Ail	Mâche
Betterave	Navet
Brocolis	Oignon
Carotte	Panais
Céleri branche	Poireau
Céleri rave	Pomme de terre
Chou blanc	Potimarron
Chou de Bruxelles	Potiron
Chou pommé	Rutabaga
Chou rouge	Salsifis
Citrouille	Radis noir
Courge	Rutabaga
Cresson	Scarole
Crosne	Topinambour
Endive	Truffe

## HERBES ET FLEURS

Maceron	Salicaire
Pimprenelle	Oseille
Myrte	Persil
Moutarde	Romarin
Thym	Sariette

## FRUITS

Châtaigne  
Kiwi  
Poire  
Pomme  
Noix

# FÉVRIER

H I V E R

## LÉGUMES

Carotte	Radis
Chou blanc	Salsifis
Chou frisé	Topinambour
Chou rouge	Céleri branche
Céleri	Chou-chinois
Endive	Coma di Rapa
M�che	Citrouille
Oignon	Butternut
Poireau	Truffe
Pomme de terre	Ail des ours

## HERBES ET FLEURS

Maceron	Salicaire
Pimprenelle	Oseille
Myrte	Romarin
Moutarde	Sariette

## FRUITS

Pomme	•Melrose
•Ariane	•Rubinette
•Chantecler	Poire
•Fuji	•fis�e
•Idared	•Ang�lys
•Jonagold	•Passe-Crassane



# MARS

P R I N T E M P S

## LÉGUMES

Carotte	Oignon
Chou blanc	Oignon blanc
Chou frisé	Poireau
Chou rouge	Radis
Chou-rave	Salsifis
Céleri	Betterave
Endive	Truffe

## HERBES ET FLEURS

Ortie	Ciboule de Chine
Ail des ours	Camellia sinensis
Myrte	Pimprenelle
Moutarde	Oseille
Thym	Romarin
Pâquerette	Sariette
Bourrache	Aubépine

## FRUITS

Pomme	•Granny Smith
•Gala	•Rouge
•Royal Gala	Poire
•Golden	•Passe-crassane
•Jazz	•Comice

# AVRIL

P R I N T E M P S

## LÉGUMES

Ail	Chou de Savoie
Échalote	Échalion
Asperge	Échalote
Bette	Épinard
Betterave	Fenouil
Brocoli	Haricot vert
Brocolinis	Laitue pommée
Carotte	Laitue romaine
Céleri	Mâche
Branche	Navet
Chicon	Oignon ciboule
Chicorée frisée	Oignon de garde
Scarole	Panais
Chou-fleur	Persil racine
Chou blanc	Poireau
Chou rouge	Pois
Chou chinois	Radis
Céleri frisé	Radicchio
Concombre	Topinambour
Courgette	Morille
Chou de Bruxelles	Coprin

## HERBES ET FLEURS

Ortie	Ciboulette
Ail des ours	Romarin
Fleur ail des ours	Persil
Aneth	Moutarde
Thym	Marjolaine
Oseille	Tulipe sauvage
Cerfeuil	Houblon

## FRUITS

Fraise  
Pomme  
Rhubarbe

# MAI

P R I N T E M P S

## LÉGUMES

Arroche rouge	Concombre
Aubergine	Epinard
Ail	Fenouil
Asperge blanche	Laitue romaine
Asperge verte	Oignon
Bette	Petit oignon blanc
Betterave rouge	Pomme de terre
Chou frisé	Radis
Chou-chinois	Radis long
Chou-fleur	Coprin
Chou-rave	Fèves des marais
Chicon	Carotte

## HERBES ET FLEURS

Thym	Mélisse
Aneth	Cerfeuil
Cerfeuil	Livèche
Ciboulette	Pimprenelle
Persil	Berce commune
Sarriette	Monarde
Moutarde	Arnica
Bourrache	Stévia
Matricaire	Verveine citron
Ail des ours	Menthe aquatique
Pavot	Marjolaine
Angélique	Sureau
Centaurée	Tulipe sauvage
Tanaisie	Houblon
Agastache	Hysope

## FRUITS

Fraise	Pomme
•Gariguettes	•Golden Delicious
•Cigaline	•Jazz
•Ciflorette	•Granny Smith
Rhubarbe	•Pomme du Limousin

# JUIN

É T É

## LÉGUMES

Arroche rouge	Maïs
Asperge	Navet
Aubergine	Petits pois
Bette	Poivron
Brocoli	Pourpier
Carotte	Radis rose
Céleri vert	Tomate
Chicorée à feuilles vertes	Artichaut
Chicon	Chou frisé
Chou de Milan	Chou rouge
Chou-rave	Chou-chinois
Cresson	Concombre
Epinard	Céleri branche
Fèves des marais	Fenouil
Germe de soja	Chanterelle
Haricot vert	Cèpe
Laitue	Amanite rougissante
	Coprin

## HERBES ET FLEURS

Tagetes	Camomille romaine
Sauge	Matricaire
Lavande	Menthe
Coquelicot	Mélicse
Capucine	Basilic
Bourrache	Dracocephale
Souci	Marguerite
Calendula	Marjolaine
Mauve	Ortie
Achillée millefeuille	Menthe aquatique
Thym	Reine-des-prés
Sureau	Tilleul

## FRUITS

Fraise	Groseilles à maquereau
Framboise	Groseille rouge
Framberry	Rhubarbe
Griotte	

# JUILLET

É T É

## LÉGUMES

Tomate	Concombre	Poivron
Aubergine	Courgette	Pomme de terre
Bette	Céleri	Potiron
Betterave rouge	Fèves	Pâtisson
Carotte	Céleri	Radis
Chou Romanesco	Epinard	Radis long
Chou blanc	Fenouil	Petit pois
Chou frisé	Haricot	Chanterelle
Chou rouge	Laitue	Cèpe
Chou-chinois	Maïs	Amanite rougissante
Chou-fleur	Navet	Coulemelle
Chou-rave	Oignon	Coprin
Cima di Rapa	Pois	Russule

## HERBES ET FLEURS

Bourrache	Mauve	Basilic
Guimauve	Bleuet	Dracocephale de
Capucine	Camomille	Moldavie
Tagetes	Nepeta	Marguerite
Sauge	Tournesol	Marjolaine
Cosmos blanc	Zinnias	Menthe aquatique
Thym	Persil	Ortie
Achillée	Menthe	Tilleul
Calendula	Mélisse	Reine-des-prés

## FRUITS

Cassis	Framboise
Caseille	Griotte
Cerise	Groseilles à
Fraise	maquereau
•Mara des bois	Groseille rouge
•Gariguette	Mûre
•Charlotte	Myrtille
•Reine des Vallées	Prune
•Ananas	Reine-Claude
•Framberry	Rhubarbe



# AOÛT

É T É

## LÉGUMES

Ail nouveau	Courgette	Radis
Artichaut	Cresson	Roquette
Aubergine	Épinard	Tomate
Batavia	Fenouil	Cèpe
Blette	Fève	Clitocybe
Brocoli	Haricot	Trompette
Carotte	Laitue	Polypore en ombelle
Chou	Maïs	Agarics
Chou rave	Navet	Amanite rougissante
Chou	Oignon	Coulemelles
Chou rouge	Pois	Russule
Concombre	Poivron	Girolle
Cornichon	Poireau	Coprin

## HERBES ET FLEURS

Basilic	Verveine	Bourrache
•Grec	Mauve	Guimauve
•Citron	Bleuet	Capucine
•Tulsi	Camomille	Tagetes
•Cannelle	Tournesol	Cosmos
•Pourpre	Zinnias	Cosmos chocolat
Lavande	Marguerite	Achillé
Estragon	Marjolaine	Reine-des-prés
Thym	Calendula	Menthe
Romarin	Calamintha	Menthe aquatique
Sariette	Nepeta	Ortie

## FRUITS

Cerise	Myrtille
Fraise	Prune
Framboise	Black-Amber
Pastèque	Quetsche d'Alsace
Melon	Mirabelle de Nancy
Mûre	Reine-Claude

# SEPTEMBRE

A U T O M N E

## LÉGUMES

Tomate	Epinard	Bleue de Hongrie
Aubergine	Fenouil	Patidou
Bette	Haricot	Jack Be Little
Brocolinis	Laitue	Pâtisson
Betterave rouge	Maïs	Radis
Brocoli	Navet	Amanite
Carotte	Oignon	Lépiote
Chou blanc	Panais	Cèpe
Chou de Bruxelles	Poireau	Russule
Chou frisé	Poivron	Cortinaire
Chou rouge	Potiron	Clitocybe
Chou-chinois	Potimarron	Bolet
Chou-fleur	Kabocha	Girolle

## HERBES ET FLEURS

Menthe	Estragon	Tagetes
•Verte	Thym	Achillé
•Poivrée	Origan	Calendula
•Noire	Romarin	Mauve
•Ananas	Sariette	Bleuet
Persil	Verveine	Camomille
Basilic	Calamintha	Tournesol
•Grec	Nepeta	Zinnias
•Citron	Bourrache	Marguerite
•Tulsi	Guimauve	Ortie
Cosmos	Capucine	Reine-des-prés

## FRUITS

Coing	Melon	Pastèque
Figue	Mirabelle	Poire
Fraise	Myrtille	Prune
Framboise	Mûre	Quetsche
Groseille	Noisette	Raisin
Marron	Noix	Reine-Claude

# OCTOBRE

A U T O M N E

## LÉGUMES

Ail	Musqué	Epinard	Salade de blé
Aubergine	Potimarron	Haricot	Tomate
Kale	Pack Choï	Laitue	Amanite
Bette	Carotte	Navet	Lépiote
Betterave rouge	Céleri	Oignon	Cèpe
Brocolini	Concombre	Poireau	Russule
Chioggia	Céleri-rave	Poivron	Cortinaire
Brocoli	Chicon	Pâtisson	Clitocybe
Butternut	Chicorée	Piment	Bolet
Jack be little	Wallonne	Radis	Girolle
Patidou	Chou	Rutabaga	Eryngii
Jack o lantern	Chou de Bx	Salsifis	Shiitaké
Longue de Nice	Échalote	Topinambour	Pleurote

## HERBES ET FLEURS

Mauves	Thym citron
Calendula	Lemonii
Agastache	Verveine
Ombelles de fenouil	Origan
Ombelles d'aneth	Sauge ananas
Capucines	Helichryse
Tagète tenuifolia	Persil
Trèfles incarnat	Ciboulette
Bleuets	Mélisse
Menthe	Marguerite

## FRUITS

Châtaigne  
Framboise  
Raisin  
Noisette  
Noix  
Poire  
Pomme

# NOVEMBRE

A U T O M N E

## LÉGUMES

Ail	Chou chinois	Rutabaga
Betterave rouge	Chou de Bx	Salade de blé
Brocoli	Chou de Milan	Salsifis
Brocolinis	Chou-fleur	Scorsonère
Carotte	Chou frisé	Topinambour
Jack be little	Chou rouge	Champignon
Jack o lantern	Echalote	•Trompette de la mort
Patidou	Navet	•Eryngii
Céleri vert	Oignon	•Shiitaké
Céleri-rave	Panais	•Pleurote
Chicon	Pleurote	
Chicorée	Poireau	

## HERBES ET FLEURS

Mauves	Tagète lemonii
Calendula	Sauge
Trèfles incarnat	Mélicse
Capucine	Verveine citron
Menthe	Origan
Thym citron	Persil

## FRUITS

Châtaigne  
Noisette  
Noix  
Poire  
Pomme  
Raisin

# DÉCEMBRE

H I V E R

## LÉGUMES

Ail	Poireau
Betterave	Potiron
Carotte	Pourpier
Céleri vert	Radis noir
Céleri-rave	Rutabaga
Chicon	Salade de blé
Chou blanc	Salsifis Scorsonère
Chou de Bruxelles	Topinambour
Chou de Milan	Truffe
Chou frisé	Eryngii
Chou rouge	Shiitaké
Echalote	Pleurote
Navet	

## HERBES ET FLEURS

Romarin  
Sarriette  
Thym

## FRUITS

Châtaigne	Pomme
Noisette	•Gala
Noix	•Golden
Poire	•Fuji
•Conférence	•Antares
•Comice Fondante	•Boskoop
•Passe-Crassane	•Reinette
Coing	•Granny Smith
•Williams	•Jazz Juteuse
•Guyot	•Pink Lady