

# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## JANVIER

Betterave - Bringelle - Carottes  
Chouchou - Oignon vert - Poivron  
Piment - Ananas - Banane - Bilimbi  
Fruit à pain - Letchi - Fruit de la passion  
Mangue - Papaye - Pêche - Pitaya  
Tamarin

## FÉVRIER

Bringelle - Oignon vert - Poivron - Piment  
Ananas - Banane - Bilimbi - Citron  
Coco - Combava - Fruit à pain - Letchi  
Fruit de la passion - Longani - Mangue  
Papaye - Pêche - Pitaya - Prune

## MARS

Bringelle - Oignon vert - Poivron - Piment  
Atte - Avocat - Banane - Bilimbi - Coco  
Carambole - Citron - Combava  
Fruit à pain - Fruit de la passion - Jamblon  
Goyavier - Longani - Mangoustan  
Papaye - Pitaya - Mûre

## AVRIL

Bringelle - Oignon vert - Atte - Avocat  
Bilimbi - Carambole - Citron - Coco  
Combava - Corossol - Datte - Evi  
Fruit à pain - Goyave - Goyavier - Jamblon  
Longani - Mangoustan - Orange  
Papaye - Pitaya - Prune

## MAI

Bringelle - Chouchou - Citrouille - Atte  
Concombre - Gingembre - Haricot vert  
Laitue - Oignon vert - Bibasse - Citron  
Carambole - Evi - Combava - Corossol  
Datte - Fraise - Fruit à pain - Goyave  
Goyavier - Jamblon - Longani - Orange  
Mandarine - Mangoustan - Pitaya

## JUIN

Bringelle - Chouchou - Citrouille - Navet  
Concombre - Haricot vert - Laitue  
Oignon vert - Tomate - Bibasse - Citron  
Carambole - Combava - Corossol - Evi  
Datte - Fruit à pain - Goyave - Goyavier  
Jujube - Mandarine - Orange - Pitaya  
Pomelos - Sapote - Tangor

## JUILLET

Bringelle - Carotte - Chou fleur - Navet  
Chouchou - Citrouille - Concombre  
Gingembre - Haricot vert - Laitue - Tomate  
Avocat - Bibasse - Carambole - Citron  
Combava - Evi - Goyave - Goyavier  
Jujube - Mandarine - Orange - Pomelos  
Sapote - Tangor

## AOÛT

Betterave - Brèdes - Bringelle - Carotte  
Chou fleur - Chouchou - Citrouille - Evi  
Concombre - Gingembre - Haricot vert  
Laitue - Navet - Tomate - Avocat - Bibasse  
Carambole - Citron - Combava - Goyave  
Goyavier - Jujube - Mandarine - Mûre  
Orange - Sapote - Tangor

## SEPTEMBRE

Artichaut - Betterave - Brèdes - Bringelle  
Carotte - Chou fleur - Courgette - Navet  
Gingembre - Haricot vert - Laitue - Poireau  
Tomate - Avocat - Bibasse - Citron - Evi  
Combava - Fraise - Goyave - Goyavier  
Mandarine - Mûre - Orange - Sapote  
Tangor

## OCTOBRE

Artichaut - Betterave - Brèdes - Navet  
Bringelle - Carotte - Chou fleur - Laitue  
Courgette - Haricot vert - Poireau - Tomate  
Avocat - Citron - Fraise - Combava  
Corossol - Melon - Pastèque - Mûre  
Orange - Sapote

## NOVEMBRE

Artichaut - Betterave - Brèdes - Carotte  
Bringelle - Chou fleur - Chouchou  
Courgette - Haricot vert - Laitue - Navet  
Poireau - Tomate - Combava - Corossol  
Fraise - Melon - Pastèque - Mûre  
Pêche - Sapotille

## DÉCEMBRE

Artichaut - Betterave - Brèdes - Bringelle  
Carotte - Chouchou - Courgette - Navet  
Haricot vert - Laitue - Poireau - Poivron  
Piment - Tomate - Ananas - Combava  
Corossol - Fraise - Letchi - Melon  
Pastèque - Pêche - Pitaya - Sapotille  
Tamarin

EN NOIR : PIC DE PRODUCTION = PÉRIODE  
OÙ LE LÉGUME EST LE PLUS DISPONIBLE



**IREN**  
Cultivons notre santé  
INSTITUT RÉGIONAL D'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE