

## Printemps

**Fruits :**  
Fraise, Poire, Pomme, Rhubarbe

**Légumes :**  
Asperge, Betterave, Céleri-pomme,  
Côte de bette, Chou-fleur,  
Choux blanc et rouge, Chou-rave,  
Endive, Epinard, Fenouil, Radis

## Été

**Fruits :**  
Abricot, Cassis, Cerise, Groseille, Framboise,  
Melon, Mirabelle, Mûre, Pastèque

**Légumes :**  
Ail, Brocoli, Carotte, Céleri branche,  
Chou chinois, Concombre, Courgette,  
Haricot vert, Maïs, Petit pois,  
Pois mange-tout, Poivron,  
Rave violette, Tomate

# Calendrier des fruits et légumes de saison

## Automne

**Fruits :**  
Châtaigne, Kiwi, Noix, Poire,  
Pomme, Prune, Raisin

**Légumes :**  
Aubergine, Betterave, Brocoli,  
Cardon, Carotte, Céleri pomme,  
Chou blanc et rouge, Chou-fleur,  
Côte de bette, Courge, Endive,  
Maïs, Topinambour

## Hiver

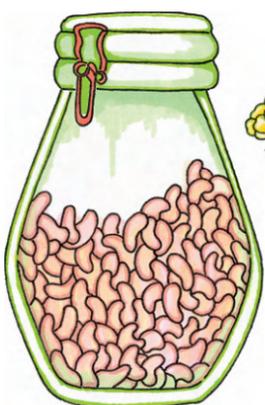
**Fruits :**  
Châtaigne, Kiwi, Noix,  
Poire, Pomme, Raisin

**Légumes :**  
Betterave, Cardon, Carotte,  
Céleri branche, Chou blanc et rouge,  
Chou chinois, Chou de Bruxelles,  
Chou-fleur, Chou frisé, Chou kale,  
Côte de bette, Endive, Navet,  
Panais, Patate douce, Poireau, Radis,  
Rampon, Rave, Topinambour

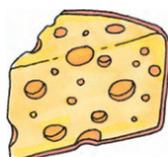
## Comment éviter le gaspillage alimentaire ?



Contrôler ses réserves



Lister ses besoins réels



Viser la qualité vs la quantité



Bien vérifier la date limite des aliments



Refuser des offres « alléchantes »



Préférer le fait maison aux produits « tout fait »



Bien ranger ses aliments



Cuisiner ou congeler les restes