



Union Fédérale des Consommateurs - Que Choisir
BP 217 - 13607 Aix-en-Provence cedex 1
www.ufc-aix.org – aixenprovence@ufc-quechoisir.org

Tél. : 04 42 93 74 57 - Fax : 04 42 27 73 92

Avril 2009

Calendrier des fruits et légumes de saison

« *Consommer 5 fruits ou légumes par jour* », le slogan est à présent bien connu. Encore faut-il l'appliquer ! Et ça, ce n'est pas toujours facile, d'autant que l'on a l'impression que la variété des fruits et légumes, surtout en hiver, n'est pas très importante. De plus, on entend parler de résidus de pesticides dangereux, d'agriculture génératrice de gaz à effet de serre, d'OGM... On met également en avant le prix élevé des fruits et légumes, le temps qu'il faut pour les préparer,... Bref, les excuses peuvent être nombreuses pour sous consommer ces fruits et légumes.

Et pourtant, leur consommation est très avantageuse, et tout d'abord **pour le plaisir**. Manger varié et coloré ne correspond-il pas à notre gastronomie tant enviée dans le monde ? Pourquoi ne pas en faire autant à la maison ?

Ensuite, **pour la santé** : les fruits et les légumes sont des produits naturels. Ils contiennent des anti-oxydants, des fibres, des vitamines et des oligo-éléments, des composés tous nécessaires à l'entretien et à la protection de nos organismes. D'ailleurs, il est à présent connu que de nombreux fruits et légumes ont une action contre les cancers (cf. « Alimentation et cancer »).

Ainsi, il est essentiel **de consommer des fruits et légumes le plus souvent possible, malgré toutes les restrictions que l'on pourrait avancer** : ne pas hésiter, ne pas se poser trop de questions, pour en consommer tous les jours, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, issus de quelque agriculture que ce soit, cultivés ici ou ailleurs. C'est déjà ça.

Toutefois, il est préférable de manger des produits :

- frais, et de saison,
- conservés le moins longtemps possible (pour éviter leur perte de qualités nutritionnelles et organoleptiques (goût, arôme),
- cultivés localement (vérifier l'étiquetage « *de Pays* » ou « *France* ») pour éviter les longs transports
- cultivés en plein champ, ou sous abris non chauffés
- issus de l'agriculture biologique (pour éviter d'avaler des résidus de pesticides)

Dans les tableaux ci-après, nous avons essayé d'établir une liste de fruits et légumes de saison, cultivés le plus localement possible, et selon un mode de culture traditionnel. Ils ont pour but de montrer la diversité des fruits et légumes de saison, et d'éviter autant que possible des « aberrations » gustatives et écologiques, comme manger des fraises ou des melons en février, des tomates ou des courgettes en janvier, ou du raisin en avril...

Sources :

(1) <http://www.fabricefontaine.fr/calendrier-fruits-legumes.html>

(2) <http://www.vivrao.com/Agriculteurs/Culturevar.htm>

(3) <http://www.aprifel.com/fiches,produits,liste.php>

(4) <http://www.fraichattitude.com>

+ réflexions personnelles (ChG, DA, BM, DT, ML, DG)

([http://fr.ekopedia.org/Fruits et l%C3%A9gumes de saison](http://fr.ekopedia.org/Fruits_et_l%C3%A9gumes_de_saison))

Calendrier des fruits de saison :

Fruits	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
Abricot			•	•	•							
Cassis			•	•	•							
Cerise		•	•	•								
Châtaigne							•	•	•			
Clémentine							•	•	•	•	•	
Figue			•	•	•	•	•					
Fraise de pays	•	•	•	•	•							
Framboise		•	•	•	•	•						
Groseille			•	•	•							
Kaki								•				
Kiwi	•								•	•	•	•
Melon			•	•	•	•						
Mirabelle				•	•	•						
Mûre			•	•	•	•						
Myrtille			•	•	•	•						
Orange (rares)	•							•	•	•	•	•
Pastèque				•	•	•						
Pêche/nectarine			•	•	•	•						
Physalis (amour en cage)				•	•	•	•					
Poire/nashi				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Pomme				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Prune			•	•	•	•	•					
Raisin					•	•	•	•				

Calendrier des légumes de saison :

Légumes	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
Ail frais			•	•	•	•						
Ail conservation	•	•					•	•	•	•	•	•
Artichaut		•	•	•	•	•	•	•				
Asperge	•	•	•	•								
Aubergine			•	•	•	•	•					
Betterave (crue)	•	•	•							•	•	•
Blette	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Brocoli et Romanesco		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cardon									•	•	•	•
Carotte	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Céleri branche							•	•	•	•	•	•
Céleri rave							•	•	•	•	•	
Champ. Paris	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Chou Bruxelles						•	•	•	•	•	•	
Chou-fleur	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Chou rave						•	•	•	•	•	•	•
Chou rouge						•	•	•	•	•	•	•
Chou vert/ chou frisé						•	•	•	•	•	•	•
Concombre		•	•	•	•	•	•					
Courgette	•	•	•	•	•	•						
Echalote	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Légumes	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
Endive								•	•	•	•	•
Epinard	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Fenouil				•	•	•	•					
Fève	•	•										
Frisée	•						•	•	•	•	•	•
Haricot coco frais			•	•	•	•						
Haricot vert		•	•	•	•	•						
Herbes (fines)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Laitue/Batavia	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Mâche							•	•	•	•	•	•
Maïs doux				•	•	•	•					
Mesclun			•	•	•	•	•					
Navet						•	•	•	•	•	•	•
Oignon	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Oseille	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Panais							•	•	•	•	•	•
Pâtisson						•	•	•	•			
Petit pois Pois mange-tout		•	•	•								
Poireau	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Poivron			•	•	•	•	•					
P. de terre conservation	•				•	•	•	•	•	•	•	•
P. de terre primeur		•	•	•								
Potimarron et							•	•	•	•	•	

Légumes	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
Butternut												
Potiron/courge							
Radis
Salsifis					*	
Scarole
Tomate							
Topinambour						

Récapitulatif fruits et légumes de saison (en gras, mois de première apparition de l'année) :

Janvier :

Clémentine, Kiwi, Orange, Poire, Pomme.

Ail conservation, **Betterave**, Blette, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri branche, Céleri rave, Champignon, Chou-rave, Chou rouge, Chou vert, Echalote, Endive, Epinard, Frisée, Herbes (fines), Laitue, Mâche, Navet, Oseille, Panais, Poireau, P. de terre, Potimarron, Potiron, Radis, Salsifis, Scarole, Topinambour.

Février :

Clémentine, Kiwi, Orange, Poire, Pomme

Ail conservation, Betterave, Blette, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri branche, Céleri rave, Champignon, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou-rave, Chou rouge, Chou vert, Echalote, Endive, Epinard, Frisée, Herbes (fines), Laitue, Mâche, Navet, Oseille, Panais, Poireau, P. de terre, Potimarron, Potiron, Radis, Salsifis, Scarole, Topinambour.

Mars :

Kiwi, Orange, Poire, Pomme

Ail conservation, Betterave, Blette, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri branche, Champignon, Chou fleur, Chou-rave, Chou rouge, Chou vert, Echalote, Endive, Epinard, Frisée, Herbes (fines), Laitue, Mâche, Navet, Oseille, Panais, Poireau, p. de terre, Radis, Salsifis, Scarole, Topinambour.

Avril :

Fraise, Kiwi, Orange

Ail conservation, **Asperge**, Betterave, Blette, Carotte, Champignon, Chou-fleur, **Courgette**, Echalote, Epinard, **Fève**, Frisée, Herbes (fines), Laitue, Oignon, Oseille, Poireau, P. de terre, Radis, Scarole.

Mai :

Cerise, Fraise, **Framboise**

Ail conservation, **Artichaut**, Asperge, Betterave, Blette, **Brocoli**, Carotte, Champignon, Chou-fleur, **Concombre**, Courgette, Echalote, Epinard, Fève, **Haricot vert**, Herbes (fines), Laitue, Oignon, Oseille, **Petits pois**, Poireau, **P. de terre primeur**, Radis.

Juin :

Abricot, **Cassis**, Cerise, **Figue**, Fraise, Framboise, **Groseille**, **Melon**, **Mûre**, **Myrtille**, **Pêche**, **Prune**.

Ail frais, Artichaut, Asperge, **Aubergine**, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Champignon, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Echalote, Epinard, **Haricot coco frais**, Haricot vert, Herbes (fines), Laitue, **Mesclun**, Oignon, Oseille, Petits pois, Poireau, **Poivron**, P. de terre primeur, Radis, **Tomate**.

<p>Juillet :</p> <p>Abricot, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Pastèque, Pêche, Physalis, Poire, Pomme, Prune.</p> <p>Ail frais, Artichaut, Asperge, Aubergine, Blette, Brocoli, Carotte, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Echalote, Epinard, Fenouil, Haricot coco frais, Haricot vert, Herbes (fines), Laitue, Maïs doux, Mesclun, Oignon, Oseille, Petits pois, Poireau, Poivron, P. de terre primeur, Radis, Tomate.</p>	<p>Août :</p> <p>Abricot, Cassis, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Pastèque, Pêche, Physalis, Poire, Pomme, Prune, Raisin.</p> <p>Ail frais, Artichaut, Aubergine, Blette, Brocoli, Carotte, Champignon, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Echalote, Epinard, Fenouil, Haricot coco frais, Haricot vert, Herbes (fines), Laitue, Maïs, Mesclun, Oignon, Oseille, Poireau, Poivron, P. de terre, Radis, Salsifis, Tomate.</p>	<p>Septembre :</p> <p>Figue, Framboise, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Pastèque, Pêche, Physalis, Poire, Pomme, Prune, Raisin.</p> <p>Ail, Artichaut, Aubergine, Blette, Brocoli, Carotte, Champignon, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Echalote, Epinard, Fenouil, Haricot coco frais, Haricot vert, Herbes (fines), Laitue, Maïs doux, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, P. de terre, Radis, Tomate.</p>
<p>Octobre :</p> <p>Châtaigne, Clémentine, Figue, Physalis, Poire, Pomme, Prune, Raisin.</p> <p>Ail conservation, Artichaut, Aubergine, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri branche, Céleri rave, Champignon, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou-rave, Chou rouge, Chou vert, Concombre, Echalote, Epinard, Fenouil, Frisée, Herbes (fines), Laitue, Mâche, Maïs doux, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pâtisson, Poireau, Poivron, P. de terre, Potimarron, Potiron, Radis, Salsifis, Scarole, Tomate, Topinambour</p>	<p>Novembre :</p> <p>Châtaigne, Clémentine, Kaki, Orange, Poire, Pomme, Raisin</p> <p>Ail conservation, Artichaut, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri branche, Céleri rave, Champignon, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou-rave, Chou rouge, Chou vert, Echalote, Endive, Epinard, Frisée, Herbes (fines), Laitue, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pâtisson, Poireau, P. de terre, Potimarron, Potiron, Radis, Salsifis, Scarole, Topinambour.</p>	<p>Décembre :</p> <p>Châtaigne, Clémentine, Kiwi, Orange, Poire, Pomme.</p> <p>Ail conservation, Blette, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri branche, Céleri rave, Champignon, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou-rave, Chou rouge, Chou vert, Echalote, Endive, Epinard, Frisée, Herbes (fines), Laitue, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, P. de terre, Potimarron, Potiron, Radis, Salsifis, Scarole, Topinambour.</p>